№10 (460) май 2014

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

12+

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Красный клевер укрепит сердечную мышцу

Артроз: садись на велосипед и крути педали

Почему зубы становятся цветными

ШКОЛА ДЛЯ БАБУШЕК: учимся правильно воспитывать внуков

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Кошмарики

ДЖИН–ТОНИКА БЫЛО МНОГО

В Ставрополе 22-летний парень поссорился со своей девушкой и выпил много джин-тоника. После этого пришел на мост, забрался на высоту и порезал себе вены. В последний момент молодой человек позвонил своим друзьям и сказал, что «сейчас будет прыгать». Те, сумев оценить ситуацию, позвонили на номер 112 и вызвали службу экстренного реагирования. Спасателям удалось убедить страдающего от несчастной любви парня в бессмысленности этого ужасного поступка.

В ИНДИИ ВОРУЮТ... ЖЕНИХОВ

В Индии похищением невест никого не удивишь. Однако в последнее время полиции все чаще приходится расследовать дела о похищении женихов. Делают это небогатые семьи, которым проще заплатить деньги за умыкание хорошего парня, чем искать дочери жениха и готовить приданое. Иногда по ошибке выкрадывают не тех парней. Как это происходит? Вначале кто-то из родственников невесты пьет вино с молодым человеком. В него что-то подмешивают, потом — пистолет под ребра и в машину. Отвозят в деревню, там знакомят с девушкой и заставляют несколько дней жить и спать вместе, а через 6 дней едут в храм и женят. Бежать женихи рискуют не всегда: в Индии брошенная мужем женщина — тяжкий позор, за такое могут и убить.

В ЭТОЙ ДЕРЕВНЕ СУХОЙ ЗАКОН

В поселке Кулешовка, Воронежской области, сухой закон — норма жизни. Даже в магазинах алкоголь больше не продается. Как признаются жители единственной «трезвой деревни» Центральной России, конец вечной пьянке положили женщины, устроив бабий бунт. Несколько лет назад они взбунтовались против мужей и против тех, кто продает им выпивку и гонит самогон. И постепенно покончили с пьянством.

ЧТОБЫ КРАСНАЯ ИКРА НЕ ПОРТИЛАСЬ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, ЕЕ НУЖНО ДЕРЖАТЬ ОТКРЫТОЙ В ПРАВОЙ РУКЕ И ЖАДНО ЕСТЬ...

Знаете ли вы, что...

● Автомобиль, компьютер и телевизор повышают риск развития сахарного диабета и ожирения. Люди, не имеющие их, редко страдают от лишнего веса, так как более активны физически. К такому выводу пришли британские ученые.

● Ученые изобрели колготки с кофеином. Специалисты утверждают, что этот предмет женского гардероба может уменьшить окружность бедер, избавить от целлюлита, улучшить эластичность кожи и повысить ее гладкость. Дело в том, что активные компоненты кофеина стимулируют метаболизм, помогают сжигать жиры и уплотняют ткань ног.

● Небольшая боль в горле по утрам необязательно говорит о простуде. Возможно, вы во сне дышали через рот, и горло просто пересохло. А может, это отголоски ночной изжоги. Значит, надо установить в комнате увлажнитель воздуха и не объедаться перед сном. Ну и выберите себе подушку попышнее, чтобы голова и во сне располагалась выше тела.

Новости

В ЯПОНИИ в салонах красоты головы клиентам моет не парикмахер, а робот с 24 «пальцами». От клиентов нет отбоя. Робот учитывает все: размер головы, ее рельеф, качество и длину волос. Если человек придет снова, умный аппарат «узнает» его.

РОССИЙСКИЕ и американские ученые нашли замену шприцу. Устройство размером с канцелярскую кнопку планируется использовать для диагностики заболеваний и доставки лекарств в клетки. Достаточно приложить его к коже на 15 минут.

ИНДИЯ наводняет мир некачественными медикаментами — об этом предупредили итальянские медики. Большинство таких препаратов отправляют в Америку для бедных. Каждое двадцатое фальшивое лекарство продается в России.

ШВЕДСКИЕ ученые создали революционное лекарство, которое не только облегчает симптомы болезни Альцгеймера, но и лечит на ранних стадиях. Если испытания пройдут успешно, первые партии лекарства появятся на европейском фармацевтическом рынке уже в 2016 году.

НА российском рынке появилось уникальное масло Bio-Oil, предназначенное для уменьшения шрамов, растяжек, пигментации, следов возрастных изменений и обезвоживания кожи. Оно получило 135 престижных наград по всему миру.

ИРАНСКИЙ доктор Мохаммад Джафари изобрел лекарство от СПИДа и исцелил нескольких взрослых. Совсем скоро ему удастся получить патент на изобретение.

ПЕРВАЯ в мире универсальная вакцина для защиты от любых существующих и даже будущих вирусов гриппа А и В создана в Израиле. Она безопасна для людей в возрасте от 18 до 90 лет. Прививаться ею нужно один раз в 3-5 лет.

■ СПАТЬ ЧЕТЫРЕ ЧАСА В СУТКИ ОЧЕНЬ ПРОСТО. ГОРАЗДО СЛОЖНЕЕ НЕ СПАТЬ ОСТАЛЬНЫЕ ДВАДЦАТЬ.

■ ДЕЛОВАЯ ЖЕНЩИНА — ЭТО ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ПРИ ВИДЕ ИГРАЮЩИХ В ЛУЖЕ ДЕТЕЙ НЕ ДУМАЕТ О СТИРАЛЬНОЙ МАШИНЕ.

Как там, у них? Пригодится

Поют и... долго живут

СЕКРЕТЫ САМЫХ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ НА ПЛАНЕТЕ.

*** Финляндия** в начале 70-х XX века вышла на первое место по количеству смертей от сердечных заболеваний. Но за последующие 30 лет страна эту проблему решила с помощью здорового питания и упражнений на свежем воздухе. Ученые говорят, что занятия спортом на улице улучшают не только физическое, но и душевное здоровье, поднимают настроение, снимают стресс. И сейчас в Финляндии поддержание спортивной формы — национальное хобби. Каждый второй добирается до работы пешком или на велосипеде. Минусовая температура не мешает финну отправиться в поход или на рыбалку.

*** Исландцы** — одни из самых здоровых людей на планете. В чем же их секрет? В первую очередь, в количестве свежей морской рыбы (причем жирной) в их меню. Это хорошая профилактика болезней сосудов мозга, защищающая от инсультов и заболеваний сердца, болезней суставов и быстрого старения. Жирная рыба должна составлять треть всего недельного рациона, раз в неделю надо есть свежую сельдь.

*** Жители Китая** работают на рисовых полях вплоть до 90-летия. Ученые считают, что своим здоровьем они обязаны любви к пению! Как выяснилось, люди, с увлечением поющие в хоре, реже посещают доктора, меньше нуждаются в лекарствах и реже страдают от депрессии.

*** В Индии** людей, страдающих от болезни Альцгеймера, меньше, чем в большинстве западных стран. И все потому, что они потребляют много специй. Так, например, вещества, содержащиеся в куркуме, давно используются в индийской медицине для лечения многих болезней. Полагают, что она может защищать от болезни Альцгеймера или, по крайней мере, замедлять ее развитие. Также установлено, что имбирь улучшает пищеварение, а корица полезна при диабете.

*** Формула долголетия.** Ученые составили список вредных привычек, которые сокращают продолжительность жизни. Специалисты призывают есть как можно больше овощей и фруктов, заниматься спортом не менее 2,5 часа в неделю и отказаться от курения и алкоголя. Очень вредно постоянно сидеть за компьютером или телевизором. Такое бесполезное времяпрепровождение приводит к лишнему весу.

Намотай на ус

Жалобы на плохой сон при полной луне не случайны. Швейцарские биологи выяснили: когда наступает полнолуние, длительность фазы глубокого сна у жителей Земли снижается на 30%. Кроме того, для засыпания в этот период людям требуется больше времени, чем обычно. А общая продолжительность сна уменьшается на 20 минут. Чтобы предотвратить нервозность и бессонницу, за несколько дней до полнолуния начинайте принимать успокаивающие травы — валериану, пустырник и мелиссу. Следите в эти дни за давлением, старайтесь избегать стрессовых и вечерних перегрузок.

Ровные зубы — красивая улыбка

Исправлять прикус намного проще, пока зубы еще растут, например поставить брекеты. На вопросы отвечает стоматолог-ортопед Александр Иванович Лебедев.

— Раньше дети, имеющие неправильный прикус, ходили с ужасными пластинками на зубах. А сейчас даже взрослые носят брекеты во рту. Это модно?

— Мода тут ни при чем. Если есть проблемы с зубами, их нужно решать. Правда, чем человек старше, тем сложнее исправить дефекты и лечение будет продолжительнее. Самое лучшее время для этого — подростковый возраст, когда постоянные зубы активно растут, значит, брекеты будут наиболее эффективны. Но если не получилось поставить их в 12-13 лет, это можно сделать до 30 лет. Хотя ставят их и в 40, если необходимо.

— Как понять, что надо ставить брекеты?

— Когда у человека неправильный прикус, значит, идет нагрузка на определенные зубы, а после 30 лет эти зубы могут расшатываться. При этом оголяются корни, возникают и другие проблемы. Одним словом, с этим нужно что-то делать.

— Долго ли приходится носить брекеты?

— Около полутора лет. Но чем старше человек, тем длительнее лечение, потому что зубы двигаются медленнее. После того как брекеты снимают, зубы перестают мешать друг другу, их по генетической памяти тянет назад. Поэтому несколько лет нужно спать или со специальными капами, или ходить с шинкой, которую приклеивают изнутри, чтобы зубы не возвращались в неправильное положение. Но снаружи этого видно не будет.

Брекеты могут быть изготовлены из различных материалов, начиная от металла и керамики и заканчивая драгоценными металлами и сапфирами. Но эффект один и тот же.

КОЖУ С ПЛЕЧА НА НОС

Кубанским хирургам удалось совершить настоящее чудо. 20-летний парень попал в серьезное ДТП. Он вылетел через лобовое стекло, ему полностью срезало нос. В Краснодарской краевой клинической больнице ему сделали пластическую реконструкцию носа. Чтобы сформировать новый нос, с плеча взяли участок кожи и свернули в трубочку с двумя питающими ножками. Поэтапно в течение 2,5 месяца лоскут перемещали с плеча на область носа. Врачам удалось полностью восстановить нос пациента.

ЛОКАЛЬНАЯ ХИМИОТЕРАПИЯ

Новосибирские врачи впервые применили на практике новый метод лечения рака — локальную химиотерапию, когда особый противоопухолевый препарат закупоривает артерию, питающую опухоль. Никаких разрезов не делают, доступ к опухоли осуществляется через артерию.

Сенсация!

Памперсы из медуз

Медуз в океане очень много. В Израиле решили из них делать медицинские губки, салфетки, полотенца, памперсы. А что, мертвые медузы — это сухой, гибкий и достаточно прочный материал, который впитывает в себя в несколько раз больше воды, чем весит сам.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Клещи ползут снизу вверх

Соскучившиеся по теплу люди ринулись в парки, скверы и окрестные леса. Пикник с шашлычком да под гитару! Что может быть лучше? Да вот проблема — отдых на природе может быть испорчен, если укусил клещ. Как не подцепить от них опасную инфекцию?

ЧЕМ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

Крымская геморрагическая лихорадка — острая вирусная инфекция. Она поражает сосудистую и кровеносную системы, приводит к кровотечениям, вплоть до внутренних, часто заканчивающихся смертью. Заболевание всегда начинается с высокой температуры (39-40°С), сопровождается головной болью, тошнотой, рвотой, слабостью, нарушением сна. У больных наблюдаются сухость во рту, покраснение лица и слизистых оболочек. Через несколько дней или даже часов температура падает, человек чувствует, что выздоравливает. Но вскоре начинается вторая волна лихорадки, сопровождающаяся кровотечениями. В этот период человек становится заразен.

Клещевой боррелиоз поражает опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и центральную нервную системы. Это более доброкачественное заболевание, но все равно опасное. При скрытой форме заболевание может проявляться через месяцы и даже годы после заражения.

Клещи присасываются в местах, где кожа тонкая и нежная: за ушами, на шее, под мышками, в волосистой части головы, в паховой области.

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ?

* Собираясь на природу, штаны заправляйте в обувь или носки, а верхнюю часть одежды — в брюки. На голову желательно надеть головной убор. Открытых участков тела должно быть как можно меньше. От пестрой одежды лучше отказаться — на однотонной обнаружить клещей легче.

* Пользуйтесь специальными средствами — репеллентами. Баллон надо держать в вытянутой руке на расстоянии 20-25 см от одежды. Детскую одежду обрабатывают взрослые.

Не рекомендуется носить обработанные репеллентами вещи беременным и кормящим женщинам. После работы тщательно вымойте руки с мылом.

* Клещи ползут снизу вверх, поэтому лучше не сидеть и не лежать на траве.

* Укус клеща безболезненный, а поэтому незаметный для человека. Каждые 1,5-2 часа осматривайте себя и своих спутников. Чаще всего клещи присасываются в местах, где кожа тонкая и нежная: за ушами, на шее, под мышками, в волосистой части головы, в паховой области.

* Очень важно выбрать место для отдыха. Желательно, чтобы это были сухие участки с песчаной почвой без травы.

ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ...

* Нельзя вытаскивать клещей голыми руками, давить их. Через ссадины и микротрещины можно занести смертельно опасную инфекцию.

* В домашних условиях, чтобы удалить клеща, нужно захватить его пинцетом и, держа строго перпендикулярно поверхности укуса, повернуть тельце вокруг оси, а затем извлечь его из кожных покровов.

* Ранку продезинфицируйте 5%-ным раствором йода, а после извлечения вымойте руки с мылом.

* В течение 14 дней после укуса наблюдайте за своим состоянием и при малейшем ухудшении здоровья обратитесь к врачу.

Такая арифметика

ПОСЛЕ БЕГА ЖИР УХОДИТ ЕЩЁ 15 ЧАСОВ

Норвежские ученые определили: жир сжигается не только во время бега, но и после него. Так, после 70-минутного непрерывного бега процесс сжигания жира происходит еще долго — целых 15 часов. В течение этого времени даже во время сна жир продолжает сжигаться. Интересно, что для похудения одинаково полезны и быстрый бег, и бег трусцой. Активизируются 5/6 всей мускулатуры тела, препятствуя возникновению сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Поэтому всем рекомендуется как можно чаще бегать и ходить!

ЧЕТЫРЕ ПШИКА — ЦЕЛАЯ ТАБЛЕТКА

Австралийские фармакологи провели первые испытания нового способа введения лекарства, который сможет заменить таблетки, инъекции и пластыри. Раствор наносится на кожу в виде аэрозоля и мгновенно впитывается, попадая через капилляры в кровь. На это уходит менее минуты. Ученые планируют таким способом вводить в организм контрацептивы, средства от мигрени и укачивания.

Новый метод, во-первых, очень комфортен для пациентов. Во-вторых, позволяет легко менять дозировку. Ведь, разламывая на 4 части таблетку, сделать это в равных долях почти невозможно. А дозировка аэрозоля измеряется нажатием клапана — пшиком. Четыре пшика — целая таблетка, один — ее четвертинка.

БАБУШЕК УЧАТ ВОСПИТЫВАТЬ ВНУКОВ

В Кирове открылась школа, где бабушек учат правильно воспитывать внуков. Занятия в «школе бабушек» бесплатные. Многие пенсионерки честно признаются, что не всегда ладят со старшими внуками, да и нянчиться с малышами давно отвыкли. Женщинам преподают медицину, психологию, практические навыки воспитания, а также учат обращаться с компьютером и Интернетом. Курс обучения бабушек рассчитан на 3 месяца.

СПИРТНОЕ НЕ СОГРЕЕТ!

Одно из стойких заблуждений: на морозе можно согреться при помощи алкоголя. Спиртное не согревает, а всего лишь увеличивает наш теплообмен. А вот если взять с собой на прогулку термос с напитком из шиповника и меда, можно будет действительно согреться. Готовится он очень легко: в кофемолке или в блендере измельчите сушеные плоды шиповника. 4 ст. ложки поместите в кастрюльку, залейте 3 стаканами кипятка и варите 10 минут. Настаивайте под закрытой крышкой 10 минут, процедите, перелейте в термос, добавьте 2 чайн. ложки лимонного сока и 2 ст. ложки меда.

Пёс всю ночь грел Никиту

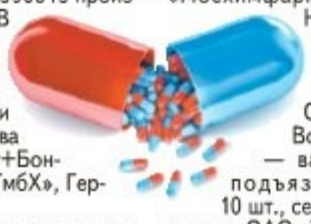
Третьеклассник Никита из Братска крепко получил от родителей за плохие оценки по английскому.

И так обиделся, что решил сбежать из дома в лес. Через 2 часа родители хватились: а где Никита? Искали всю ночь — нет мальчишки. Никита ушел в чем был, а на дворе не жарко — всего 5-7° тепла. Паренька нашли утром в дачном поселке, он спал... в собачьей будке. Глубокой ночью ребенок набрел на поселок, заглянул в один из дворов, а там большущая собака на цепи. Она обрадовалась человеку, завиляла хвостом. Мальчик с ней подружился, а потом залез в будку. Пес всю ночь грел его. В ближайшее время Никита с мамой собираются навестить пса-спасителя и угостить чем-нибудь вкусненьким.

Изъять из продажи!

Прочти и передай другому

Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения информирует, что из продажи на территории России отозваны лекарственные средства из-за несоответствия нормативным требованиям:



— «Нафтизин», капли назальные 0,1%, 15 мл, флаконы-капельницы серии 590813 производства ООО «ДАВ Фарм», Россия;

— «Гексорал табс», таблетки для рассасывания серии 3010187 производства «Зольдан Холдинг+Бонбонспециалитетен ГмбХ», Германия;

— никотиновая кислота, раствор для инъекций 10 мг/мл, 1 мл, ампулы (10), серий 350412, 431112, 441112 производства ОАО «Мосхимфармпрепараты» им. Н. А. Семашко»;

— «Аспаркам» серии 360513 производства ООО «Фармапол-Волга», Россия;

— валидол, таблетки подъязычные 60 мг, 10 шт., серии 810313 производства ОАО «Татхимфармпрепараты», Россия.

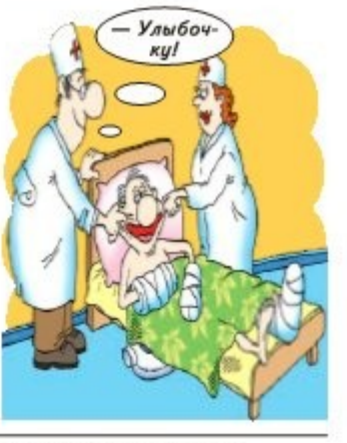
Ёшкин кот!

■ НА МАЙСКИЕ ПРАЗДНИКИ НАСЕЛЕНИЕ СТРАНЫ ПОДЕЛИЛОСЬ НА ДВА ЛАГЕРЯ. ОДНИ САЖАЛИ КАРТОШКУ, ДРУГИЕ — ПЕЧЕНЬ.

■ РОССИЯ — ЕДИНСТВЕННАЯ СТРАНА, ГДЕ ДЕНЬГИ РУБЯТ, ПИЛЯТ И ДАЖЕ РОЖАЮТ.

■ ОБАМА ПООБЕЩАЛ ИЗОЛИРОВАТЬ РОССИЮ. ВОПРОС: А ИЗОЛЕНТЫ-ТО ХВАТИТ?

■ ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ — ВСЕ ПОВОРОТЫ СУДЬБЫ ПРЕВРАЩАТЬ В ЗИГЗАГИ УДАЧИ.



Прикинь на себя — *Авось пригодится*

Страсть к бананам объяснима

ОСТРОЕ ЖЕЛАНИЕ СЪЕСТЬ ТОТ ИЛИ ИНОЙ ПРОДУКТ СИГНАЛИЗИРУЕТ, ЧТО В ОРГАНИЗМЕ ЧЕГО-ТО НЕ ХВАТАЕТ.

* Если неудержимо хочется бананов, значит, организму необходим калий. Один банан содержит четверть суточной потребности этого элемента. Любителей бананов, как правило, много среди тех, кто принимает мочегонные лекарства или препараты кортизона, «съедающие» калий.

* Тяга к лимонам, красной смородине, клюкве появляется во время простудных заболеваний, когда ослабленный организм испытывает повышенную потребность в витамине С и солях калия.

* Желание есть без меры яблоки объясняется повышенным уровнем холестерина в организме. Кальций, магний, фосфор, калий, в полном наборе содержащиеся в яблоках, помогают снижению холестерина. Сходные ощущения появляются и у сердечников: «яблочные» вещества помогают сердечной мышце ритмично работать.

* Страсть к молоку и мороженому может быть при дефиците кальция и таких аминокислот, как триптофан, лейцин, лизин. Триптофан весьма полезен людям с истощенной нервной системой, переживающим стрессы, так как он обладает сильным успокаивающим действием.

* Постоянная тяга к морепродуктам, особенно мидиям и морской капусте, бывает, если в организме не хватает йода.

* Любителям яиц не хватает жира, содержащегося в желтке, и холина, который растворяет жир и холестерин.

* Если захотелось орехов, значит, организм нуждается в витаминах группы В. Погрызть орешки чаще всего хочется во время напряженной работы или стресса, когда необходимо восполнить недостаток антистрессовых витаминов.

* Острую потребность в продуктах, обладающих острым запахом (лук, чеснок, пряности), как правило, испытывают люди, имеющие проблемы с органами дыхания. Так с помощью фитонцидов организм пытается защититься от инфекции.

* Любовь к маслинам возникает из-за нехватки солей натрия. Она свойственна людям с расстройствами функции щитовидной железы.

У ребёнка обнаружили папилломы в горле. Помогла настойка орехов

Пишу вам в первый раз. Мне 83 года. Мы, старики, рожденные в 1930-е годы, когда есть было нечего, ели разные травы да то, что на огороде растет, и выросли здоровыми и крепкими, а вот нынешняя молодежь слабая. В магазинах все есть, но качество оставляет желать лучшего: вредные добавки только портят здоровье. Хочу поделиться несколькими рецептами, которыми лечим мою правнучку. Ей было 3 года, когда у нее стал пропадать голос. Повели к лору, он и обнаружил папилломы в горле. Полоскали его отварами чистотела и прополиса. Одна женщина посоветовала для повышения иммунитета растворять 1 чайн. ложку меда, 2 чайн. ложки сока лимона в 1 стакане горячей воды и давать девочке пить перед сном. Ребенок стал реже простывать, но папилломы в горле все равно появлялись, хотя их 2 раза удалял хирург. Знающие люди предложили полечить зелеными грецкими орехами, настоянными на керосине. Заливали 70-100 зеленых грецких орехов очищенным керосином в 3-литровой банке по плечики, закатывали металлической крышкой и опускали в холодный подвал на 3 месяца. Родители давали дочери по 5 капель настойки орехов под язык 2 раза в день. Через 2 месяца голос стал чище. А воду с соком лимона и медом девочка пьет до сих пор. Желаю всем крепкого здоровья!

М. И. Миллер, Заринск, Алтайский край

ПОЦЕЛУЙ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬСЯ БОЛЕЕ СТРАСТНЫМ, ЕСЛИ В ЗУБЫ ЗАЖАТЬ КОТЛЕТУ.

Знаете ли вы, что...

* Резкое внезапное падение артериального давления может быть симптомом инфаркта миокарда, инсульта, внутреннего кровотечения. Если такого с человеком никогда не случалось, лучше обратиться за медицинской помощью.

* Головной мозг на треть состоит из жира, поэтому жиры должны поступать в организм ежедневно. Но жир жиру рознь. Сливочное масло, свинина, сало в большом количестве опасны и для сосудов, и для талии. А вот жир, который содержится в рыбе и растительном масле, необходим для мозга.

* Поправиться от простой воды невозможно — она не содержит калорий. Но ферменты пищи, растворяясь в воде, задерживают пищеварение, тормозят обменные процессы. Поэтому не стоит запивать водой сытный жирный обед. Лучше выпейте воду через 40-50 минут. А во время приема легкой пищи вода не повредит.

Пригодится

От артроза 1 чайн. ложку порошка красного перца всыпьте в аптечный пузырек (40 мл) касторового масла, настаивайте 10 дней и каждый вечер перед сном втирайте в больные суставы. Курс лечения — 1 месяц.

Болят суставы? Растворите в 100 мл спирта по 50 г камфоры и порошка горчицы. Отдельно взбейте 3 белка куриных яиц, все соедините и тщательно размешайте. Натирайте на ночь.

Для облегчения ревматических болей щепотку свежих листьев черной смородины разотрите, чтобы вышел сок, залейте 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут. Пейте по 1 стакану 3-4 раза в день.

Болит спина? Смешайте в равных частях мед, подсолнечное масло и аптечную настойку прополиса. Полученную массу густо нанесите на листы бумаги размером с горчичник и приложите к больному месту на несколько часов.

При ревматических и артрических болях в спине и суставах залейте 50 г цветков коровяка 0,5 л водки или 70%-ного спирта и настаивайте 2 недели. Используйте для втираний как обезболивающее средство.

При болях в суставах, пояснице, ревматизме, подагре стаканом кипятка залейте 1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

При отложении солей 4 ст. ложки створок фасоли залейте в термосе на ночь 1 л кипятка. Утром процедите, 2 стакана настоя выпейте в течение дня, а остальной настой используйте для компрессов на больные места.

Рекомендуем — *Думай, думай*

Эти прививки стоит делать каждому

ПРОВЕДЕННАЯ В ДЕТСТВЕ ВАКЦИНАЦИЯ НЕ ЗАЩИЩАЕТ ВАС НА ВСЮ ЖИЗНЬ. К ТОМУ ЖЕ ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ ВАКЦИНЫ, КОТОРЫЕ РАНЬШЕ В ШКОЛЕ НЕ ПРИВИВАЛИ.

ЛЮБЫЕ РАНЫ ЗАЖИВИТ ТРАДЕСКАНЦИЯ. ПРОПИТАЙТЕ СОКОМ МАРЛЕВЫЙ (НО НЕ ВАТНЫЙ) ТАМПОН И ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К БОЛЯЧКЕ НА 2 ЧАСА. В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ СМЕНИТЕ ПОВЯЗКУ 5-6 РАЗ И ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕРЕД СНОМ.

Вирус папилломы человека. Хотя прививку от папилломавируса и рекомендуют делать до начала половой жизни, пока еще не произошло заражение, но она не помешает и взрослым женщинам, даже носительницам вируса. После 45 лет иммунитет начинает снижаться, и вирус, который до этого никак себя не проявлял, может активизироваться. Срок действия вакцины может быть неограниченным, но пока медики осторожно обещают только пятилетний стойкий иммунитет.

Гепатит А. От желтухи — болезни грязных рук — можно и нужно вакцинироваться. Болезнь очень заразна и опасна для печени; часто протекает скрыто, маскируясь под пищевое отравление, а значит, человек не получает должного лечения. За рубежом вакцина применяется очень широко. Нам тоже стоит защититься: две дозы, введенные в течение полугода, сформируют стойкий иммунитет на 15-20 лет.

Гепатит В. Прививка проводится в три этапа в течение 4-6 месяцев, иммунитет формируется минимум на 9-12 лет. Сейчас медики обсуждают оптимальные сроки проведения повторной вакцинации, которая особенно необходима людям с ослабленным здоровьем.

Дифтерия и столбняк. Если с последней прививки от этих болезней прошло более 10 лет, срок защиты истек. Ее нужно повторить, причем поскорее, если вам уже больше 40 лет: начиная с этого возраста человек наиболее уязвим перед дифтерией, которая передается воздушно-капельным путем. Бактерии, вызывающие столбняк, и вовсе повсюду. Обе вакцины нужно обновлять каждые 10 лет.

Пневмококковая инфекция. 60% ОРЗ вызывают не вирусы, а пневмококк. Эта бактерия поселяется в носоглотке и становится причиной не только пневмонии, но и отита, гайморита, бронхита, фарингита, артрита и даже сепсиса. Пневмококк — причина 20% случаев обострений хронического бронхита. Вакцина существует давно, но мало кто о ней знает. Вакцинацию обычно проводят при любых хронических заболеваниях. Но она весьма полезна и тем, кто простужается несколько раз за зиму, и курильщикам с их сниженным иммунитетом. Вводится однократно раз в 5 лет.

Менингококковая инфекция. Вызывает не только менингит, но и пневмонию, воспаление внутренней оболочки сердца (эндокардит), суставов (артрит), радужки глаза (иридоциклит). Для защиты хватит всего одной дозы вакцины, ее хватает на 3-5 лет.

Клещевой энцефалит. Позаботиться о прививке лучше заранее, чтобы к лету успел сформироваться иммунитет. Две вакцинации с интервалом в месяц и третья через 9-12 месяцев обеспечат стойкую защиту.

Цифры и факты

Прививайся. Будешь жить!

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ПРИВИВОК

* В 1993-1996 годах, когда родители массово отказывались от АКДС (прививки против кори, дифтерии и столбняка), дифтерией переболело 120 тысяч человек, умерло более 7200.

* В 90-е годы в Чечне прекратили вакцинировать от полиомиелита, на следующий же год заболели 154 человека.

* В 70-е годы прошлого века прекратили прививки от коклюша в Англии, Японии, Швеции, ФРГ — и кривая заболеваемости тут же пошла вверх. Прививки вернули.

* Число носителей вируса гепатита В после введения прививки упало в 15 раз. Если так пойдет и дальше, с гепатитом будет покончено так же, как с корью. А ведь гепатит В — это первая ступень к раку печени.

ЕСЛИ БЫ НЕ БЫЛО ПРИВИВОК...

* Каждый из нас переболел бы корью, 1% заболевших умерли, 5% стали бы инвалидами.

* Каждый 5-й заболел бы дифтерией с риском умереть от нее.

* Большинство из нас перенесли бы полиомиелит, многие остались бы калеками.

* Все бы болели коклюшем и мучительно кашляли в течение 2-3 месяцев. 1% заболевших перенесли бы легочное осложнение или энцефалит.

* Все перенесли бы свинку, 0,1% остались бы глухими и бесплодными.

* Никто не имел бы защиты от туберкулеза и туберкулезного менингита.

* После каждой травмы потребовалось бы введение противостолбнячной сыворотки с риском анафилактического шока.

Такая история — *Кошмарики*

Тошнит же!..

С ВИРУСНЫМ ГЕПАТИТОМ, А ОН ОЧЕНЬ ЗАРАЗНЫЙ, Я НЕДЕЛЮ ПРОЛЕЖАЛА В ГИНЕКОЛОГИИ.

Было мне лет 18. Поднялась температура выше 39°С. Признаков простуды не было, вообще никаких симптомов, кроме температуры. Я сбивала ее 2 дня, на третий испугалась и вызвала скорую. Врач пощупала мой живот и спросила: «Половой жизнью живешь?» Я честно призналась, что да. Она тут же выдала: «Видимо, у тебя внематочная беременность». — «Не может такого быть!» — говорю. На тот момент моя половая жизнь состояла из одного раза много месяцев назад. Докторша мне не поверила, направила в поликлинику к гинекологу.

На следующий день я поехала к врачу, хотя температура у меня так и не снизилась, по-прежнему была 39°С. В таком состоянии высидела очередь в надежде, что гинеколог наконец скажет, что никакой беременности нет и быть не может. Не угадала. Задав мне все те же вопросы насчет моей половой жизни и тщательно осмотрев на кресле, врач заявила: «Предполагаю внематочную беременность». Меня положили в отделение гинекологии. После нескольких анализов выяснилось, что беременности у меня нет. Но раз положили в больницу, надо же лечить! И стали меня лечить от хронического воспаления, которое непонятно откуда взялось, пичкать кучей таблеток и делать уколы.

Надо сказать, что буквально с первых же дней пребывания в больнице температура у меня снизилась, но зато стало подташнивать. Врач посоветовала: «Не ешь персики с кожурой, они тошноту вызывают». Перестала есть персики с кожурой. И вообще есть перестала, аппетит пропал. Питалась одними таблетками, да и те обратно выходили. Тошнит же! И тут врача осенило: у меня экстренно взяли анализы, а уже часов в 10 утра карета скорой мчала в инфекционную больницу. Оказывается, это был вирусный гепатит, очень заразный, с которым я уже неделю находилась рядом с беременными, лежавшими на сохранении! От желтухи меня, конечно, вылечили, но о том, что было дальше с отделением гинекологии, история умалчивает.

Наталья Н., Новгородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

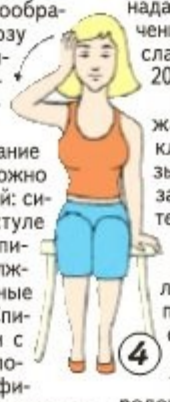
Что такое спондилоартроз

Это одна из форм остеоартроза, поражающая суставы позвоночника: сначала истончается хрящ суставов, затем поражается сумка и околосуставные кости. В результате образуются костные шиповидные выросты.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С БОЛЕЙ В СПИНЕ

Начинают беспокоить боли в спине. Они усиливаются при поворотах и наклонах. Дальше хуже: немеют и ослабевают руки или ноги. Со временем боли становятся постоянными и более интенсивными, сила мышц уменьшается и нарушается кровообращение. К спондилоартрозу приводят большие физические нагрузки, сидячая работа и травмы позвоночника.

Вылечить это заболевание полностью нельзя, но можно снизить риск обострений: сидите на полужестком стуле или кресле с прямой спиной. Спинка сиденья должна повторять естественные изгибы позвоночника. Спите на жесткой постели с невысокой подушкой, позволяющей сохранить физиологический изгиб позвоночника. Не поднимайте ничего рывком или с поворотом. Не таскайте тяжести, превышающие 5 кг. Укрепляйте мышцы шеи и спины с помощью физических упражнений.



КАК УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ ШЕИ

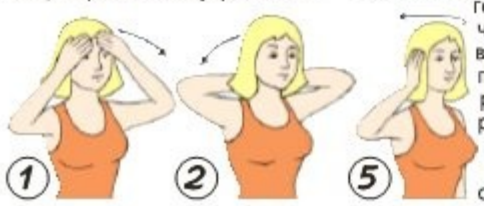
Все упражнения надо выполнить по 3-4 раза, каждый раз сначала надавливая головой на руки в течение 20-30 секунд, а затем расслабляя мышцы шеи на те же 20-30 секунд.

1. Сидя на стуле. Руки прижаты ко лбу. Пытайтесь наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

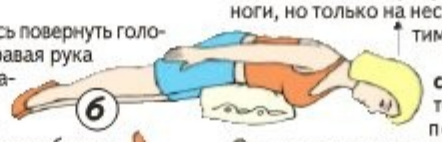
2. Руки сцепите на затылке. Пытайтесь отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

3. Сидя перед столом. Локти упираются в стол. Подбородок лежит на ладонях. Подбородком давите вниз на ладони, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза.

4. Сидя ровно смотрите прямо перед собой. Пытайтесь положить голову на правое плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. То же упражнение сделайте 3 раза в левую сторону.



5. Пытайтесь повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление), затем расслабьтесь. Повторите 3 раза, а затем выполните упражнение в левую сторону с сопротивлением левой руки.



КАК УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ СПИНЫ

Лягте на ковер и выполняйте приведенные ниже упражнения каждое по 5 раз утром и вечером. Продолжайте выполнять и когда боль пройдет. Это поможет предотвратить повторное обострение. Старайтесь все упражнения делать правильно, без рывков.

6. Прогибы назад. Лягте на живот, подложив под него подушку, руки по бокам. Поднимите голову от пола, удерживайте некоторое время и затем опустите.

* Расслабьте плечи и поднимите ноги вверх примерно на 15 см.

* Когда окрепнете, попытайтесь поднимать сразу и голову, и ноги, но только на несколько сантиметров.

7. Сгибаем спину. Лягте на спину и потянитесь ладонями к коленям, сгибая спину.

8. Повторите упражнение, но пытаясь достать правым локтем правое колено, а левым — левое. Повторите другой рукой к другой ноге.

9. Когда вы окрепнете, попытайтесь поднимать колено навстречу противоположному локтю. Повторите упражнение с другой рукой и другой ногой.

10. Поднимаем ноги. Лягте животом на стол, скамейку в саду или другую твердую поверхность так, чтобы бедра оказались на краю, руками держитесь за крышку.

* Поднимите ноги до уровня крышки. Следите, чтобы ваша спина не сгибалась. Удерживайте ноги до счета 3 и медленно, осторожно опустите.

Проверено на себе

От сучьего вымени — собачья шерсть

В молодости у меня под мышкой образовались мелкие нарывы, которые очень болели. Промучилась 2 недели, пока бабушка подсказала такое средство. Нужно отрезать немного собачьей шерсти и сжечь, а пеплом этим присыпать нарывы под мышкой, и так несколько раз. Через неделю такого лечения и боль, и нарывы прошли.

И. Платонова, Приморский край

Гной вытянули мыло и лук

Смешайте по 2 ст. ложки измельченных на терке темного хозяйственного мыла и репчатого лука. Влейте в приготовленную массу 1/2 стакана растопленного внутреннего свиного жира, быстро перемешайте и охладите. На кусочек марли нанесите мазь слоем в 2-3 мм и приложите к больному месту. Сверху прикройте полиэтиленом и закрепите лейкопластырем. Меняйте компресс утром и вечером. Если гной вытягивается обильно и быстро, то меняйте каждые 3-4 часа. Храните мазь в баночке в прохладном месте не более 1,5 недели.

Н. В. Павлова, Бийск

От фурункулов остались только точечки

У мужа на груди и под мышкой вскочили очень болезненные фурункулы. Лечила его так: пригоршню травы чистотела (стебли, корни, листья) заварила кипятком, настояла 30 минут — получилось 0,5 л настоя. Подогрела его, намочила в нем льняное полотенце, отжала и горячим приложила к болячкам. Сверху — целлофан. Как только компресс остывал, снова подогревала, окунала в него полотенце, отжимала и прикладывала на больное место. За ночь сделала 5 компрессов. Утром от фурункулов остались только маленькие точечки.

И. Чернова, Нижегородская обл.

Потеем днём и ночью...

ЭТО ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ.

*** Для эндокринолога.** Он может заподозрить гипертиреоз, гипотиреоз, диабет.

*** Для гинеколога.** Так называемые приливы, когда женщину бросает то в жар, то в холод, почти всегда сопровождают климакс.

*** Для хирурга.** Липкий пот характерен при желудочных кровотечениях.

*** Для дерматолога.** Повышенная потливость может быть связана с гидраденитом — воспалением потовых желез. Часто потливость вызывает зудящие дерматозы.

*** Для невролога.** Если, помимо потливости, человек жалуется на изменения артериального давления, отсутствие аппетита, стеснение в груди, то, вероятнее всего, это проявление вегетососудистой дистонии.

*** Для кардиолога.** Доктор может обнаружить у человека стенокардию или даже инфаркт миокарда.

Тревожный сигнал

Тоже доктор — *Рекомендуем*

Горох совсем не плох

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ НАДО ЕСТЬ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ.

*** При атеросклерозе, высоком уровне холестерина в крови, гипертонии** измельчите сухой горох в кофемолке, принимайте по 1 чайн. ложке, запивая 0,5 стакана воды 3 раза в день за час до еды. Курс — 10 дней, затем сделайте перерыв на неделю, курс повторите.

*** При язве желудка** гороховое пюре надо есть по 2 ст. ложки 2 раза в день перед приемом пищи.

*** При непрекращающемся кашле** 1 ст. ложку цветков гороха залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 3-4 часа, процедите, отожмите, выпейте глотками в течение дня.

*** При почечнокаменной или мочекаменной болезни** 2 ст. ложки травы гороха залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте час, процедите. Пейте по 2 ст. ложки настоя 3-4 раза в день за 20 минут до еды. Или 1 ст. ложку измельченного в муку гороха залейте стаканом кипятка, держите на малом огне 3-4 минуты, настаивайте час, процедите. Пейте по стакану отвара 2-3 раза в день за полчаса до еды при соблюдении диеты.

*** При остром воспалении кожи, гнойных ранах** измельчите молодой горох в кашицу, смешайте ее в равных частях с яичным белком, смесь наложите на больное место, накройте пленкой, закрепите бинтом. Меняйте повязку 2 раза в день.

P. S. Горох противопоказан при остром нефрите, гастрите и колите.

Полезно знать

■ ВРОЖДЕННОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВИНОЙ ВЕЧНО МОКРЫХ НОСКОВ.

■ ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ОДЕЖДА СТАНОВИТСЯ МОКРОЙ, СЛОВНО НА ВАС ВЫЛИЛИ ВЕДРО С ВОДОЙ, ОБСЛЕДУЙТЕСЬ. ТАК ЗАЯВЛЯЮТ О СЕБЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Натуральные комплексы ХОНДА — то, что необходимо для поддержания здоровья Ваших суставов и позвоночника.

- «Хонда» содержит самые важные для суставов компоненты известных мировых производителей: коллаген (Франция), хондроитин и глюкозамин (Испания), гиалуроновую кислоту (Швейцария), MSM, витамины (Германия) и экстракты растений («Эвалар» Алтай). Все лучшее, что необходимо для усиленного питания суставов, их подвижности и гибкости.
- Разнообразие форм выпуска для удобства применения: коллагеновый напиток в саше, капсулы, таблетки, крем и кремгель с роликовым аппликатором.

Миллионы людей уже выбрали натуральные комплексы «Хонда» для подвижности и гибкости суставов. А Вы?

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На приёме у гастроэнтеролога

Камни в желчном пузыре...

ЧТО ДОЛЖЕН ПРЕДПРИНЯТЬ ЧЕЛОВЕК, У КОТОРОГО ОБНАРУЖИЛИ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ?

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА КАМЕНЬ ПЕРЕКРЫВАЕТ ОБЩИЙ ЖЕЛЧНЫЙ ПРОТОК

При закупорке камнем общего желчного протока желчь вообще перестает поступать в кишечник. Печень продолжает работать и вырабатывать желчь, которая поступает в протоки, а дальше ей деться некуда — проход перекрыл камень. Желчи все больше и больше накапливается в протоках, а это приводит к повышению давления в них и — рано или поздно — к разрыву самых мелких из них. В итоге желчь попадает в кровь — человек желтеет — появляется так называемая механическая желтуха. Так ее назвали потому, что причина ее появления — механическое препятствие оттоку желчи из печени в кишечник. Это тяжелое осложнение, потому что:

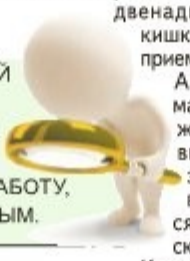
* желчь попадает в кровь, а это отравление всех тканей организма;
* из-за того что желчь не попадает в кишечник, не вырабатывается один из компонентов свертываемости крови, и она начинает плохо сворачиваться, а это чревато кровотечениями, которые не так легко остановить;
* мелкие желчные протоки разрываются, и повреждаются клетки печени;
* к этим проблемам присоединяется воспаление желчного пузыря, протоков и печени вплоть до гнойного с образованием абсцессов печени (полости в печени с гнойным содержимым);
* часто камень перекрывает не только общий желчный проток, но и главный выводной проток поджелудочной железы, а это — острый панкреатит или даже панкреонекроз — очень тяжелое и опасное состояние;
* дальше перестают нормально работать почки, что резко ухудшает ситуацию.

Вот так выглядит серьезное и опасное осложнение — закупорка камнем общего желчного протока.

КАК РАБОТАЕТ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ, ЕСЛИ ОН НАБИТ КАМНЯМИ

Ответ неоднозначен: желчный пузырь с камнями может выполнять свою функцию очень хорошо, а может не выполнять совсем.

НЕ СТОИТ УДАЛЯТЬ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ ЛИШЬ ПОТОМУ, ЧТО В НЕМ ЕСТЬ КАМНИ. НО ЕСЛИ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ УЖЕ НЕ МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ СВОЮ РАБОТУ, ОН СТАНОВИТСЯ БЕСПОЛЕЗНЫМ.



Сначала вспомним, какова функция желчного пузыря. Главное его предназначение — сбор и хранение желчи. Желчь непрерывно вырабатывается клетками печени и поступает по желчным протокам в двенадцатиперстную кишку, где принимает участие в переваривании пищи. Но в двенадцатиперстной кишке не всегда есть пища, которую нужно переваривать, поэтому и желчь нужна в кишке не всегда. Вот для этого и нужен желчный пузырь — для хранения желчи в перерывах между приемами пищи.

Желчь, находясь в желчном пузыре, становится более концентрированной — стенки желчного пузыря всасывают часть жидкости из желчи. Когда же наступает прием пищи и у кишки возникает потребность в желчи, желчный пузырь сокращается и выбрасывает желчь в желчные протоки. Три самые главные функции желчного пузыря: сбор и хранение желчи; концентрация желчи; выброс желчи в желчные протоки и дальше — в двенадцатиперстную кишку — во время приема пищи.

А теперь подумайте, может ли желчный пузырь выполнять всю эту работу, если в нем находится один или несколько камней? Конечно может! Почему бы и нет? Поэтому-то и не стоит удалять желчный пузырь лишь потому, что в нем есть камни. Но если желчный пузырь уже не может выполнять свою работу, он становится совершенно бесполезным. Что это за ситуация?

1. Когда желчный пузырь полностью набит камнями и в нем нет свободного места. Где в такой ситуации может накапливаться и храниться желчь? Для нее просто не осталось места!

2. Когда пузырный проток непроходим. Пузырный проток — это тоненькая трубочка, которая соединяет желчный пузырь с главным желчным протоком. Когда этот проток закрыт застрявшим здесь камнем или спайками, желчь в желчный пузырь не может попасть и выйти из него тоже не может. Он оказывается изолированным и не может выполнять свою работу.

3. Когда стенка желчного пузыря изуродована шрамами и спайками настолько, что ни о растяжении, ни о сокращении не может быть и речи. Желчный пузырь сморщивается и превращается в комок чего-то из плотных тканей. Может произойти резкое утолщение и уплотнение стенки, тогда она превращается в хрящевидную ткань. Может даже приобретать каменистую плотность (фарфоровый желчный пузырь). Понятно, что такой орган не может выполнять свою функцию (работу), ведь он потерял способность сокращаться и растягиваться. Из небольшого аккуратного мешочка превратился в сморщенное бесформенное плотное образование или что-то, отдаленно напоминающее пузырь, с толстыми, плотными стенками, не способными ни растягиваться, ни сокращаться. Такие желчные пузыри принято называть «отключенным желчным пузырем», отключенным от работы, неработающим.

МОЖНО ЛИ УЗНАТЬ, ЧТО ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ НЕ РАБОТАЕТ?

Вот перечень исследований, которые подтвердят или опровергнут эту ситуацию.

Холецистография. Пациенту вводится (внутривенно или в таблетках) специальное вещество, делающее желчь видимой на рентгене, с помощью которого врач наблюдает, как желчь накапливается в желчном пузыре и как он опорожняется после приема пищи. Если при таком исследовании желчный пузырь остается невидимым, это означает только одно — он не работает, то есть не собирает и не накапливает желчь. Этот метод прекрасно определяет, что желчный пузырь не работает, но не может дать ответ на вопрос — почему он не работает?

Динамическая сцинтография. Метод аналогичен предыдущему, с той только разницей, что в организм вводится радиоизотоп, который накапливается в желчи. А затем специальные приборы улавливают и фиксируют местонахождение этого радиоизотопа и, соответственно, желчи. Если этим методом желчный пузырь определить не удается, значит, он не работает, то есть отключен. Опять же, с помощью этого метода нельзя узнать причину «отключения» желчного пузыря.

КОГДА КАМНИ ПЕРЕПОЛНЯЮТ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ, ЖЕЛЧИ НЕКУДА ДЕВАТЬСЯ. С КРОВЬЮ ОНА РАЗНОСИТСЯ ПО ОРГАНИЗМУ, ЕСТЕСТВЕННО, ПОПАДАЯ И В КОЖУ, ВЫЗЫВАЯ КОЖНЫЙ ЗУД.

Ультразвуковое исследование. При этом исследовании можно увидеть даже отключенный желчный пузырь и установить не только то, что он отключен, но и почему это произошло (желчный пузырь сморщился или полностью заполнен камнями). Кроме того, это самый простой, доступный и безопасный метод из перечисленных.

ПОЧЕМУ ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЗУД КОЖИ

Зуд кожи не обязательно может быть связан с желчнокаменной болезнью. То есть у человека в желчном пузыре могут быть камни и есть зуд кожи, но это никак не связано между собой. Причина зуда может быть иная. Поэтому, если у вас или ваших близких появился зуд кожи, не стоит сразу в этом обвинять камни в желчном пузыре.

Но мы рассмотрим ситуацию, когда камни в желчном пузыре становятся причиной кожного зуда. Итак, камень вышел из желчного пузыря, дошел до общего желчного протока и застрял там. Вклинился прочно и надолго, потеряв возможность продвигаться дальше — в кишечник. Напоминаем: желчь образуется в печени, причем процесс этот непрерывный. По желчным протокам желчь продвигается к месту своей работы — к двенадцатиперстной кишке. Там она принимает самое активное участие в переваривании пищи. Небольшой же мешочек, находящийся по пути следования желчи, — желчный пузырь — служит для хранения желчи. Когда человек спит, гуляет, работает (то есть не ест), пищи в двенадцатиперстной кишке нет, значит, нет и потребности в желчи. В эти моменты она как раз и хранится в желчном пузыре и ждет своего часа.

Так вот, когда в этот процесс вклинивается камень, нарушается отток желчи из печени и желчного пузыря. Возникает такая ситуация: печень продолжает исправно работать и вырабатывать желчь, которая продолжает исправно поступать в желчные протоки и заполняет их и желчный пузырь. Но выйти дальше, в кишку, она не может — путь перекрыт камнем. Какое-то время желчные протоки и пузырь растягиваются, пытаясь все-таки вместить в себя всю желчь. Но ведь всему есть предел!

И протоки начинают разрываться под давлением переполнившей их желчи. Конечно, в первую очередь рвутся самые маленькие и хрупкие протоки — те, что находятся в самой печени, так сказать, истоки, с которых начинается путь желчи. И желчь попадает в кровь. А что же входит в состав желчи? Кроме прочих веществ, в ее состав входят желчные кислоты. И когда желчь попадает в кровь, то желчных кислот становится много, иногда очень много! Этот избыток кровь разносит по всем тканям организма. Естественно, они попадают и в кожу и вызывают зуд, иногда очень сильный и мучительный.

P. S. В следующем номере «Айболита» читайте о том, какие по составу бывают камни в желчном пузыре.

Э. В. Синельников, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

■ ЧАСТО КАМЕНЬ ПЕРЕКРЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО ОБЩИЙ ЖЕЛЧНЫЙ ПРОТОК, НО И ГЛАВНЫЙ ВЫВОДНОЙ ПРОТОК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, А ЭТО — ОСТРЫЙ ПАНКРЕАТИТ ИЛИ ДАЖЕ ПАНКРЕОНЕКРОЗ — ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛОЕ И ОПАСНОЕ СОСТОЯНИЕ.

■ ПОСЛЕ МНОГОЧИСЛЕННЫХ ВОСПАЛЕНИЙ СТЕНКИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ПОКРЫВАЮТСЯ ШРАМАМИ И РУБЦАМИ. А САМ ПУЗЫРЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В БЕСФОРМЕННОЕ, ПЛОТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Развеем сомнения

Отчего глаза устают

ВАЖНО УМЕТЬ ОТДЕЛЯТЬ ПРАВДУ ОТ ВЫМЫСЛА.

1 **Если сидеть очень близко к телевизору, можно навредить зрению.** Подтверждений этому нет. Глаза могут устать от долгого сидения близко к телевизору, если комната плохо освещена или если на экране нечеткое изображение.

2 **Чтение в темноте портит зрение.** Также как и сидение близко к телевизору, чтение в темноте может стать причиной того, что глаза устанут, но оно не может навредить зрению в целом.

3 **Некоторые упражнения для глаз могут улучшить зрение.** Все это — трата времени, они не принесут никакой пользы. Вращение глазами никак не влияет на зрение.

4 **Ношение плохо подобранных очков вредит зрению.** На самом деле для хорошего зрения нужно, чтобы очки были правильно подобраны. Но неправильно подобранные очки не делают зрение хуже.

5 **У слепых людей есть шестое чувство или экстрасенсорные способности.** Слепые люди вынуждены развивать другие способности, чтобы компенсировать потерянное зрение. Это не шестое чувство, это усердная работа и практика.

6 **Можно не проверять зрение, пока не исполнится 40 лет.** Все должны следить за здоровьем глаз, что подразумевает и проверку зрения, независимо от того, есть ли с ним какие-либо проблемы. Есть глазные болезни, которые нужно лечить, например глаукома. Она может проявиться и до сорокалетнего возраста.

7 **Если надеть солнцезащитные очки, то можно без вреда для зрения смотреть на солнце.** Ультрафиолет от солнечных лучей все равно будет попадать в глаза, повреждая роговицу, хрусталик и сетчатку. Таким образом, если смотреть на солнце, это может стать причиной не только головной боли и временных глазных болей, но и серьезно повредить глаза. Никогда не рассматривайте солнечное затмение — прямой солнечный свет может меньше чем за минуту ослепить человека.

8 **Ничего нельзя сделать, чтобы предотвратить потерю зрения.** Регулярная проверка зрения поможет его сохранить. Кроме того, при первых признаках потери зрения, таких как расфокусированное зрение или вспышки света в глазах, надо немедленно обратиться к врачу. В зависимости от болезни, если она обнаружена на ранней стадии и лечение подобрано правильно, потерю зрения можно замедлить или вообще остановить.

Цветные зубы

Намотай на ус

СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ОКРАШИВАЮТ ЗУБЫ КРАСНОЕ ВИНО, КОФЕ, ЧАЙ, КОЛА, ТОМАТНЫЙ СОУС, КОНФЕТЫ, ЯГОДЫ, СВЕКЛА.

* **Пятнистые,** окрашенные зубы придают нездоровый вид. В то время как белые делают на 5 лет моложе и на 20% привлекательнее.

* **Желтые** зубы говорят о серьезных проблемах в работе желчного пузыря.

* **Коричневые** указывают на ослабление организма и большие проблемы со здоровьем.

* **Перламутровая** окраска зубов бывает у людей, предрасположенных к анемии и туберкулезу.

* **Белоснежные** зубы — признак нарушения баланса минеральных веществ.

Сильнее всего окрашивают зубы красное вино, кофе, чай, кола, томатный соус, конфеты, ягоды, свекла.

Как защититься от окраски зубов?

* Пейте цветные напитки через соломинку. Затем прополощите рот водой.

* Чистите зубы 2-3 раза в день. Но делайте это только через 30-60 минут после еды. Чистка зубов сразу после приема пищи ускоряет износ эмали.

* Зубная эмаль имеет пористую структуру. Поэтому пищевые красители, которые содержатся в леденцах и других сладостях, могут легко проникать внутрь зубов и менять их цвет.

Бабушкины рецепты

ЕСЛИ ДЁСНЫ ВОСПАЛЕНЫ

Обуглите кофейные зерна, разотрите в пудру, смешайте с сахарной пудрой (1:1). При помощи мягкой зубной щетки массируйте десны этой смесью 3 раза в день, прополаскивая затем рот раствором настойки календулы (1 ст. ложка настойки на 1/2 стакана воды).

ЛУКОВАЯ КАШКА ОТ ПАРОДОНТОЗА

Натрите луковицу на мелкой терке. Кашицу с соком понемногу набирайте ложкой и держите во рту, сколько сможете выдержать (будет печь). Старайтесь распределить кашицу во рту так, чтобы она касалась десен. Затем выплюньте и положите в рот новую порцию луковой кашицы. Делайте так, пока масса не закончится. Процедуру проводите раз в день. С каждым разом жжение во рту будет уменьшаться, а когда почти прекратится, лечение можно закончить.

КРОВЬ НА ЗУБНОЙ ЩЁТКЕ

Это первый признак пародонтита — воспаления десен. Чтобы не дать дальше ему развиться, поможет такой рецепт. Измельчите до кашицеобразного состояния взятые в равных пропорциях листья алоэ и мелиссы. Смешайте 1 ст. ложку травяной пасты с 1 чайн. ложкой меда. С помощью зубной щетки массирующими движениями нанесите смесь на десны и основания зубов и оставьте на 5 минут. Затем прополощите рот.

На приёме у окулиста — *Авторитеты дают советы*

Огурцы для глаз – в самый раз

БРЫЗНУЛА ИЗ БАЛЛОНЧИКА В ЛИЦО

Что делать, если случайно брызнула из аэрозольного баллончика с дезодорантом себе в глаза?

И. Палкина, Н. Новгород

Нужно немедленно промыть глаза водой (обильно, длительно, в течение 10-20 минут), приготовить слабый содовый раствор и продолжить промывание им. Этот раствор нейтрализует уксусную и бензиловую кислоты, которые часто входят в состав дезодорантов. Можно закончить промывание чайной заваркой. Выпейте также таблетку «Супрастина» или «Тавегила». И срочно обратитесь к офтальмологу.

ОГУРЕЧНЫЕ ПРИМОЧКИ

У меня хронический дакриоцистит (воспаление слезного мешка). При обострении постоянно приходится пить антибиотики. Может, есть народные способы лечения?

В. А. Потапова, Рязанская обл.

Народная медицина советует делать примочки с настоем кожуры свежих огурцов. 1/2 стакана кожуры залейте 1/2 стакана кипятка и добавьте 1/2 чайн. ложки питьевой соды. А также рекомендуется 3 раза в день за полчаса до еды пить по 100-200 мл сока сладкого перца, отжатого из созревших плодов, с добавлением 1 ст. ложки меда.

С СЕТЧАТКОЙ ПРОБЛЕМЫ

Что можно и чего нельзя делать при отслоении сетчатки?

И. Ф. Романовский, Нижний Новгород

* Если диагностирована отслойка сетчатки, больному запрещено заниматься тяжелым физическим трудом.

* Противопоказаны наклоны вниз головой и подъем тяжестей больше 3 кг.

* Нельзя спать на животе и бегать по асфальту, так как сотрясение тела во время бега может вызвать повторную отслойку сетчатки.

* Снижает риск отслойки сетчатки глаза витамин Е. Источниками этого витамина являются растительное масло (в первую очередь оливковое), орехи, семена подсолнуха.

ДОЧКА СТАЛА КОСИТЬ...

У моей дочери, ей 2,5 года, стал немного косить левый глаз. Скажите, пожалуйста, опасно ли это для зрения?

Ф. Досаева, Башкирия

Причиной косоглазия могут быть слишком большая близорукость или дальнозоркость. В таком случае коррекция зрения решит проблему. Она может появиться после травмы, испуга, если есть заболевание головного мозга. В любом случае с визитом к доктору лучше не тянуть. Чем раньше вы обратитесь к доктору, тем быстрее сможете вернуть ребенку нормальное зрение. Иначе глаз может не сформироваться или сформироваться неправильно. Косоглазие сегодня лечат терапевтическими методами (назначают специальные упражнения, контактные линзы или очки) и оперативно. Обратитесь к офтальмологу, при необходимости — к детскому неврологу. Кстати, нередко косоглазие бывает мнимым. С возрастом оно проходит, не оставляя никаких последствий.

А. Н. Никитина, окулист, врач высшей категории

Картофельную кашицу смешала с яичным белком

Как-то утром проснулась, а у меня глаза красные и чешутся, к тому же еще болят и гноятся. Вот тут я и вспомнила о народной медицине. Стала прикладывать к глазам на 15-20 минут кашицу из натертого картофеля, смешанного со свежим яичным белком. Компресс этот делала лежа. Я одолела болезнь чуть меньше чем за неделю.

С. Н. Костюкова, Чебоксары

Листья базилика спасли от блефарита

Однажды у меня воспалились веки глаз. Жена сказала, что это блефарит, и приготовила настой. Взяла по 1/2 чайн. ложки цветков ромашки и календулы, залила 1 стаканом кипятка, настаивала 8 минут, процедила и давала мне пить по 1/3 стакана 3 раза в день. А на веки накладывала свежие листья базилика. Через 2 дня воспаление прошло.

С. Н. Родькин, Саратов

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

реклама

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.Е.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

На каждый день

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШУМА В УШАХ, ЗАПАСИТЕСЬ ЛИСТЬЯМИ КИЗИЛА. В ЭМАЛИРОВАННОЙ ПОСУДЕ 20 ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТИКОВ ЗАЛЕЙТЕ 100 МЛ ВОДЫ, ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ, ПРОВАРИТЕ 1 МИНУТУ, ОХЛАДИТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 3 КАПЛИ В КАЖДОЕ УХО 2 РАЗА В ДЕНЬ.

Бабушка Нюра решила лечить меня целебным эликсиром

Для восстановления после инфаркта врачи прописали мне кучу таблеток. А бабушка Нюра решила лечить меня целебным эликсиром. Но с инфарктом не шутят, и поэтому на всякий случай решил посоветоваться с врачом — что мне грозит, если буду принимать бабушкину смесь? К моему удивлению, узнав состав эликсира, врач не был против и сказал, что такое средство часто рекомендуется при атеросклерозе, стенокардии, гипертонии и ишемии. Бабушка готовила свой чудодейственный эликсир по такому рецепту: смешала 0,5 кг меда (лучше майского) и 0,5 л 70%-ного медицинского спирта, нагрела, постоянно помешивая, на очень слабом огне до образования пенки, сняла с огня и дала отстояться. Отдельно в термос насыпала по 1 ст. ложке порошка травы пустырника, сушеницы, спорыша, цветки ромашки, корневищ с корнями валерианы, плоды боярышника, залила 1 л крутого кипятка и настаивала 2 часа. Затем процедила и смешала с первым составом. Принимал я лекарство по 1 чайн. ложке утром и вечером в течение недели, а затем по 1 ст. ложке. После того как эликсир закончился, сделал перерыв на 10 дней и повторил курс.

И. Х. Зотов, Ростовская обл.

От ишемии пью такой коктейль...

Смешиваю в эмалированной кастрюле 0,5 кг меда и 0,5 л водки, нагреваю на маленьком огне, постоянно помешивая. Когда появится белая пенка, снимаю с огня. Беру по щепотке сухой измельченной травы пустырника, сушеницы топяной, спорыша, корня валерианы, цветков ромашки аптечной и заливаю 1 л кипятка. Настаиваю 30 минут, процеживаю и смешиваю обе жидкости. Первую неделю я принимаю по 1 чайн. ложке, а в дальнейшем — по 1 ст. ложке утром до еды и вечером перед сном. Уже на второй неделе приема чувствуется эффект, но лечение продолжаю, пока не закончится состав.

Г. Коваленко, Воронежская обл.

Родиола розовая для сердца

* 100 г сырого корня пропустите через мясорубку, залейте 0,5 л водки, настаивайте в течение 4 недель, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 14 дней, сделайте перерыв 14 дней. При необходимости курс повторите.

* 50 г сухого корня пропустите через мясорубку, смешайте с 0,5 кг меда, настаивайте 4 недели. Принимайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

* 50 г корня залейте 1,5 л воды, кипятите в течение 15 минут, настаивайте 12 часов, процедите. Пейте по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепты народной медицины

СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ГИПЕРТОНИИ

Пропустите через мясорубку по 500 г лимонов с кожурой, но без косточек, свежих плодов шиповника (без семян) и клюквы. Добавьте 500 г меда и перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день натощак за полчаса до еды. Курс лечения — 2 месяца.

КРАСНЫЙ КЛЕВЕР УКРЕПИТ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ

3 чайн. ложки свежесорванных измельченных головок клевера залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде 30 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой. Курс — 2 недели.

ЕСЛИ «МОТОРЧИК» СЛАБОВАТ

10 г цветков с листьями боярышника залейте 100 мл водки или 70 %-ного спирта, настаивайте 10 дней, процедите, храните в темной стеклянной посуде. Принимайте по 20-30 капель с водой 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 20-30 дней.

ЦВЕТОЧНЫЙ МЁД — ДРУГ СЕРДЕЧНЫЙ

При всех болезнях сердца (кроме пороков) полезен цветочный натуральный мед. Содержащиеся в нем глюкоза и фруктоза являются необходимым питанием для сердечной мышцы. Принимать мед следует по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день с молоком, творогом, фруктами. При ослабленной сердечной мышце полезно сочетать мед с продуктами, богатыми витамином С (сладкий перец, черная смородина, шиповник, цветная капуста, брокколи и т. д.)

Проверено на себе — *Из почты «Айболита»*

Стенокардия не сломила!

За сутки до приступа стенокардии я работал на даче, чувствовал себя хорошо. После работы поехал домой на велосипеде. Поужинал, лег спать, а утром проснулся уже инвалидом.

Лежал в больнице 3 месяца, а мне все хуже и хуже. Когда в нашей палате от стенокардии умерли два человека, я понял, что врачи перед этой болезнью совершенно бессильны, и отказался от лечения.

Дома начал использовать дыхательный тренажер. Достаточно подышать на нем 20-30 минут в сутки, и спазмов не будет. Но это не сразу, а после года тренировок. Начал принимать скипидарные ванны, примерно через 8 ванн появились фурункулы на разных частях тела. И через них начали выходить в виде гноя все те лекарства, которыми меня лечили. Я продолжал принимать ванны, и, когда организм выделил все чужеродное, фурункулы зажили. После этого стало легче. Также 3 раза в день принимал по 15-20 капель спиртовой настойки пустырника с боярышником. Таблетками почти не пользовался. Но главное в лечении стенокардии — это привести в порядок кровеносные сосуды и правильно питаться. Сумеете это сделать — будете жить. Дело в том, что у человека для любого органа есть запасные кровеносные сосуды, но они спят, не работают.

При стенокардии смешайте по 200 мл оливкового масла и пшеничной водки. При одышке пейте по 50 мл 3 раза в день в течение 3-4 недель.

Когда утром вы идете на прогулку или по делам, идите сперва тихим шагом; если боли в районе сердца нет, то скорость можно увеличить. Появилась легкая боль — темп снижайте. При легкой боли можно идти, но не более 20 минут. Потом остановитесь на 3-4 минуты. Боль прошла — снова идите, прибавляя шаг. Если почувствуете слюновыделение или тошноту, примите таблетку нитроглицерина.

При лечении стенокардии очень важно соблюдать диету. Откажитесь от мяса, яиц, молочных продуктов, кроме обезжиренного творога. Замените животный белок на растительный: бобы, горох, фасоль, чечевицу. Пользуйтесь нерафинированным растительным маслом. Откажитесь от соли. Не ешьте жареное, картошку лучше испечь прямо с кожурой. Выбирайте цельные крупы. Гречку не варите, залейте кипящей водой и укутайте, через полчаса она готова.

Уже через полгода такого лечения я смог ездить на велосипеде и работать.

М. И. Заречный, Московская обл.

Инсульт у здоровых людей

МОЖНО ВЕСТИ ПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПОСТРАДАТЬ ОТ ИНСУЛЬТА. ЕСТЬ СЕРЬЕЗНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА.

1 **Половая принадлежность.** По статистике, риск развития инсульта у мужчин гораздо выше. Но... Смертность от инсульта у женщин в 2 раза превышает смертность от всех форм рака. Причем у женщин риск развития инсульта увеличивается с приближением менопаузы. Причина — снижение уровня женских половых гормонов.

2 **Возрастные изменения.** Чем старше становится человек, тем больше он подвержен риску развития инсульта. Особенно высок риск инсульта у людей пожилого и старческого возраста. После 55 лет он удваивается с каждым десятилетием.

3 **Наследственность.** Если у кого-то из ближайших родственников случался инсульт, знайте: вы тоже находитесь в группе риска. И по мере вашего взросления этот риск увеличивается. Возможно, это связано с тем, что артериальная гипертония и диабет способны передаваться по наследству.

■ ДАЖЕ СЛАБЫЙ ШУМ ДОМА ИЛИ НА УЛИЦЕ НАРУШАЕТ РАБОТУ СЕРДЦА. ЕГО РИТМ УСКОРЯЕТСЯ, А ЭТО УВЕЛИЧИВАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА.

■ ОТ ОТЕКОВ 1 СТ. ЛОЖКУ ПЛОДОНОЖЕК ВИШНИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДЕРЖИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 15 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ЧАС ДО ЕДЫ.

■ СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПОМОЙТЕ ВМЕСТЕ С ШЕЛУХОЙ СРЕДНЮЮ ЛУКОВИЦУ, ПОЛОЖИТЕ В 700-ГРАММОВУЮ БАНКУ, ЗАЛЕЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И НАСТАИВАЙТЕ НОЧЬ. ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

Для вас, мусью

Кровь течёт медленнее

Доказано: если уровень тестостерона снижен хотя бы на четверть от нормы, риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин увеличивается на 40%.

В 40-50 лет у мужчин происходит пик сердечно-сосудистых заболеваний. Все дело в том, что после 40 лет начинает нарушаться кровообращение, уменьшается диаметр кровеносных сосудов, происходит это из-за развития в них фиброзной соединительной ткани, которая разрастается и в сердечной мышце. В итоге сужается просвет артерий, кровь течет медленнее, а сердце и другие органы недополучают питание.

Разрастание фиброзной ткани — процесс естественный и неизбежный. Но такие заболевания, как атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, а также стрессы, усугубляют ситуацию. Отсюда «неожиданные» инфаркты и инсульты у полных сил мужчин.

Кстати, повышают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний гормоны. Если на женское сердце эстрогены влияют положительно, то у мужчин при высоком уровне этого гормона риск сердечных проблем в 5 раз выше. Доказано: если уровень тестостерона снижен хотя бы на четверть от нормы, риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин увеличивается на 40%.

На приёме у хирурга

Наберитесь терпения! Время лечит

НЕУЖЕЛИ ТАК И БУДУ ХРОМАТЬ?

В июне сломала ногу. Был трехлодыжечный перелом. В сентябре сняли гипс. Выполняю упражнения, делаю солевые ванночки, мажу ногу «Троксевазином», но все равно голеностоп работает плохо. Например, по лестнице поднимаюсь легко, а вот спускаться тяжеловато, и присесть тоже не могу. Если медленно иду, то хромота практически незаметна, но, как только ускоряю шаг, сильно хромаю. Неужели так и буду хромать? Или еще не так много времени прошло и нога постепенно восстановится?

Ирина, Сыктывкар

Вы долго пробыли в гипсе. Мышцы за это время сильно ослабли. Чтобы восстановить полноценный объем движений в голеностопном суставе, придется делать и ванночки, и упражнения, и без мазей не обойтись. Врачи сделали свое дело, дальше все будет зависеть только от вас. Сходите к физиотерапевту в обычную поликлинику. Физиолечение (магнит и электрофорез) помогают разрабатывать суставы после перелома. Там же, у физиотерапевта, попросите направление к врачу по лечебной физкультуре. Возможно, вы делаете упражнения неправильно или в недостаточном объеме. Специалист по лечебной физкультуре подскажет, где ошибки. Еще один хороший способ разработать сустав — плавать и упражняться в воде. Ну и, конечно, хороший массажист тоже поможет.

МОЖЕТ, СОДРАТЬ КОРОЧКУ?

Попал в ДТП на мотоцикле. В результате — трещина большой берцовой кости возле самого сустава и большая рваная рана. Сегодня сняли гипс — сустав отек, но есть подвижность, хоть и с малой амплитудой движения. Хирург сказал, что нужно разрабатывать сустав и неделю не наступать на больную ногу. Еще на месте раны образовалась корочка, которая мешает выполнять гимнастику. Может, содрать ее?

Борис Таратута, Воронежская обл.

Если корочка мешает, делайте те упражнения, в которых она будет меньше мешать. К тому же корочка скоро отпадет. Отек и боль будут держаться еще несколько недель. После гипса нога всегда не очень хорошо сгибается — это нормально. Когда рана на коже заживет, поделайте солевые горячие ванночки для ноги. В воде сгибайте-разгибайте ногу, вращайте ею — так и отек быстрее пройдет, и подвижность улучшится.

КАК ПОБЫСТРЕЕ РАЗРАБОТАТЬ НОГУ?

Поскользнулся, упал на правую ногу. Еле доковылял до дома, думал, вывих. На следующий день нога так опухла, что даже не мог пальцами пошевелить. Вызвал скорую, увезли в приемный покой. Рентген показал перелом наружной лодыжки правой ноги со смещением. Врач в приемном покое убедил меня, что смещение допустимое. Наложили лонгету, не вправляя смещение, и отправили к врачу в поликлинику. А тот отправил отлеживаться дома и пить «Кальций-Д, Никомед» в течение 25 дней. Я решил все же показаться травматологу. Тот, все узнав, только покачал головой, но операцию по вправлению было делать уже поздно. В итоге почти 9 недель в гипсе. Позавчера сняли лонгету. Ходить больно. Как побыстрее разработать ногу? Пью мумие, записался на лазерную терапию, на ночь делаю ванночки с морской солью, массаж голеностопа, 3 раза в день мажу «Индовазином», пытаюсь ходить с костылем. Все ли делаю правильно или надо еще что-нибудь добавить? Работаю водителем, надо кормить семью, жена в декрете...

В. А. Богатов, Мурманская обл.

Вы все делаете правильно. Советуем делать упражнения несколько раз в день. Но без фанатизма. Самое главное сейчас — эти движение: ходьба, гимнастика. Доказано, что костная ткань лучше срастается, если человек двигается. А от гиподинамии может еще развиться и остеопороз — хрупкость костной ткани. А еще надо набраться терпения — время лечит.

П. Н. Кравченко, хирург, врач высшей категории

После работы в огороде потрите руки щавелем

Во время дачного сезона, когда целыми днями возишься в земле, кожа рук становится грубой, трескается, чернеет, появляются ссадины и царапины. Как бы тщательно вы их ни мыли после трудового дня, вид у них все равно остается неприглядным. Но есть очень эффективное очищающее и смягчающее средство, которым я успешно пользуюсь. Оно растет у меня на дачном участке — это щавель. Сорвите несколько листиков этого чудорастения, разомните их и тщательно потрите руки, затем помойте чистой водой, вытрите насухо и смажьте любым питательным кремом для рук (можно использовать вазелин или глицерин). Листья щавеля не только грязь отмоют, но и уменьшат воспалительный процесс, что приведет к заживлению ссадин, порезов и трещин. Справится щавель и с изжогой. 2 чайн. ложки измельченных листьев щавеля залейте стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

В. А. Погодаев, Саратов

У нас на даче есть небольшое озерцо, в котором растёт ряска

Редко кому удается дожить до преклонных лет со здоровыми суставами. Хочется двигаться, ходить, жить активной жизнью, а ноги сдают. Вот я и стала искать доступные народные рецепты для лечения суставов. Перепробовала многое, а остановилась на ряске, которая везде растет в изобилии. У нас на даче есть небольшое озерцо, в котором растет ряска. Я использую для лечения свежую ряску. Собираю ее, очень тщательно промываю, потом ополаскиваю чистую траву кипяченой водой, стряхиваю лишнюю жидкость и растираю ряску в кашицу. Выкладываю эту кашицу на марлевую салфетку и прикладываю к больным суставам. Утепляю обязательно. Этот компресс делаю на ночь. Утром встаю и не могу нарадоваться — хожу легко, быстро, нет боли при сгибании. Делаю даже легкую зарядку, чтобы разработать суставы. Вот такой простой рецепт!

И. В. Прошкина, Липецкая обл.

Бабушкины рецепты

● **При атеросклерозе** людям старше 40 лет надо регулярно натощак пить сок сырого картофеля. Среднюю картофелину вымойте, натрите на мелкой терке вместе с кожурой (глазки удалите), отожмите сок через марлю. Все перемешайте и выпейте.

● **При анемии.** Натрите на терке по отдельности сырые морковь, редьку и свеклу. Отожмите из овощей соки, слейте их в темную бутыль в равных количествах. Горлышко бутылки обмажьте тестом так, чтобы она не была плотно закупорена и из нее могла испаряться жидкость. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — 3 месяца.

● **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки.** Залейте 1 стакан промытого овса 1 л теплой воды, настаивайте 10 часов, затем варите на слабом огне 30 минут. Укутайте и настаивайте еще 12 часов. Процедите, объем отвара доведите до 1 л и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц.

На каждый день

■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПИЕЛОНЕФРИТЕ** И ЦИСТИТЕ ЕШЬТЕ СЫРУЮ МЯКОТЬ ТЫКВЫ ПО 500 Г 2 РАЗА В ДЕНЬ. ИЛИ ПЕЙТЕ СВЕЖИЙ СОК ТЫКВЫ ПО 1/2 СТАКАНА В СУТКИ.

■ **ОТ ПОНОСА** 4 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУХИХ ПЛОДОВ ЧЕРНИКИ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 8 ЧАСОВ. ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НЕБОЛЬШИМИ ГЛОТКАМИ.

В лес за корой!

Проверено на себе

НЕ МОЖЕТЕ НОРМАЛИЗОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ? В МАЕ ЗАГОТОВЬТЕ ПИХТОВУЮ КОРУ.

Я живу в деревне. Газету «Айболит» покупаю в поселке Чертково, когда сама езжу туда, а в основном заказываю детям. Всей семьей пользуемся рецептами, опубликованными в газете, за что очень благодарны. Также даю читать соседям и друзьям. Решила написать рецепт от давления, которого еще не встречала в «Айболите». Заготовьте пихтовую кору в конце мая. Залейте 150 г коры 1 л холодной сырой воды, кипятите 20 минут на маленьком огне, остудите. Пейте по стакану 2-3 раза в день на убывающей луне. Курс лечения — 10 дней. Затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите лечение. Или возьмите 4 ст. ложки недробленого риса, промойте, залейте 1,5 л холодной сырой воды и оставьте до утра. Утром проварите 15 минут, процедите. Кашу съешьте на завтрак горячей. После этого 3 часа ничего не пейте и не ешьте. Во время лечения исключите табак и алкоголь. Курс лечения — 21 день. Через полгода лечение повторите. Таким образом не только давление нормализуется, но и организм очистится от шлаков.

Е. Выборова, Ростовская обл.

«ГЕПАТРИН»: тройная защита печени

Уникальный состав «Гепатрина» содержит 3 самых важных природных компонента для защиты печени:

1. **Эссенциальные фосфолипиды** способствуют естественному восстановлению клеток печени.

2. **Расторопша** содержит силимарин, который укрепляет клеточные мембраны печени и защищает их от негативного влияния свободных радикалов.

3. **Артишок** направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока.

ПРИНИМАЙТЕ ВМЕСТО ТРЕХ ПРЕПАРАТОВ ОДИН – «ГЕПАТРИН»!

Эвалар здоровья дар

Выпускается по стандартам GMP.

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52
(звонок бесплатный).
БАД. Реклама.

GMP

РЕКЛАМА 802404

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

АРТРОЗ: крути педали!

Рекомендуем

Многие люди, которым поставили диагноз артроз, начинают меньше двигаться, чтобы лишний раз не потревожить больной сустав. И напрасно, потому что некоторые упражнения не только не опасны, но даже полезны в данной ситуации.

НЕЛЬЗЯ ЗАНИМАТЬСЯ ЧЕРЕЗ БОЛЬ

При артрозе коленного или тазобедренного сустава врачи запрещают заниматься бегом, аэробикой, просят не поднимать тяжести. А вот ездить на велосипеде даже рекомендуют. Когда человек крутит педали, движения в суставе происходят плавно, поступательно, и хрящевая ткань не травмируется. При этом работают мышцы бедра и голени, улучшается кровообращение, а значит, и питание сустава, увеличивается его подвижность. Кроме хорошей нагрузки, езда на велосипеде поднимает настроение.

При артрозе рекомендуется ездить на велосипеде. Когда человек крутит педали, движения в суставе происходят плавно, и хрящевая ткань не травмируется.

Если у вас нет велосипеда, но в доме стоит велотренажер, постарайтесь регулярно упражняться на нем. Тут важно не совершать резких толкающих движений, «бить» по педалям. Иначе это приведет к возникновению микротравм суставов, которые способствуют прогрессированию болезни.

* Начинать велотренировки рекомендуется с 15-20 минут, постепенно увеличивая время до 35-40 минут.

* Нельзя кататься на велосипеде по неровной поверхности. Это сопровождается тряской, которая опять же приводит к микротравмам.

* Нельзя заниматься через боль. Бытует мнение, что так можно разработать сустав. На деле подобные тренировки лишь ускоряют разрушение хрящевой ткани.

ПАР КОСТЕЙ НЕ ЛОМИТ

Посещение сауны или бани полезно при многих проблемах с опорно-двигательным аппаратом, и артроз не исключение. Тепловые процедуры усиливают кровообращение, улучшают питание суставов. Тепло помогает снять мышечный спазм, который нередко возникает на больном участке, укрепляет и делает связки более эластичными. А обильное потоотделение позволяет вывести из организма токсины. И все же о том, можно ли посещать баню или сауну, лучше спросить врача. Тепловые процедуры запрещены при воспалении суставов. Артроз появляется при нарушении обмена веществ, а не при воспалении. Но на определенных этапах в суставе может возникать воспаление, и в это время лучше отказаться от парной. При артрозе переохлаждение суставов крайне нежелательно, поэтому не стоит, выйдя из парной, нырять в холодную купель. Лучше стать под теплый или прохладный (но не холодный!) душ.

■ ПРИ ВАРИКОЗЕ В 1 СТ. ЛОЖКУ ВОДЫ ДОБАВЬТЕ 20 КАПЕЛЬ СВЕЖЕГО СОКА ЦВЕТОВ КАШТАНА. ПРИНИМАЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ ОТ РАДИКУЛИТА 2 СТ. ЛОЖКИ ЦВЕТКОВ КАШТАНА ЗАЛЕЙТЕ 500 МЛ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 14 ДНЕЙ И 2 РАЗА В ДЕНЬ РАСТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.

На каждый день

● **При бронхите** мелко нарежьте 1 головку чеснока, кипятите в свежем молоке до тех пор, пока он не станет совсем мягким. Разотрите в том же молоке, добавьте 1 чайн. ложку сока мяты и 2 чайн. ложки липового меда. Принимайте каждый час по 1 ст. ложке в течение дня, и кашель станет мягче.

● **От кашля — березовые почки.** Смешайте 3 ст. ложки истолченных березовых почек со 100 г несоленого сливочного масла. Поставьте на огонь, доведите до кипения и томите на очень маленьком огне 1 час. Процедите, отожмите, почки выбросьте. Добавьте 200 г прокипяченного меда и все хорошо перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

● **При остеохондрозе** приготовьте смесь из 1/4 стакана водки, 1/2 стакана меда, 3/4 стакана мелко натертой редьки и 2 ст. ложек соли. Используйте для растираний 2 раза в день и внутрь: по 1 чайн. ложке до еды 2 раза в день в течение 1 недели при обострении болезни.

Стихи наших читателей

ДОБРОТА ЖИВЁТ НЕ С НАМИ...

Покрыли землю, словно покрывалом,
Неправда, зло и сердца пустота.
Запорошило жизнь холодным снегом,
И вот с небес спустилась Доброта.
Погладила кота и хлеб дала собаке,
И птицам на асфальт насыпала зерна,
И помогла старушке перейти дорогу,
И с нею посидела рядом у окна.
И вытерла слезу, что на щеке ребенка,
И улыбнулась женщине глухой,
И положила денежку в коробку, что у церкви,
И проводила маленькую девочку домой.
«Ну что ж, простите, мне пора обратно,
И вам опять меня придется ждать,
Но если без меня вам будет очень трудно,
Вы только позовите, буду прилетать».
Крылом взмахнув, она простилась с нами.
Сияют небеса: вернулась к ним, пришла.
Как жаль, что Доброта живет не с нами,
И почему она от нас ушла?..

Н. А. Пасмакчи, Кемеровская обл.

Есть такая болезнь — *Прикинь на себя*

«Нервный живот»

У 80% БОЛЬНЫХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА СВЯЗАНЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ. В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО УДИВИТЕЛЬНОГО.

На нервной почве могут возникать ощущения тяжести, давления, дискомфорта в желудке. Обычно больному трудно указать точно, в какой именно части живота возникает боль: она как бы перемещается с места на место. Часто эти боли усиливаются по ночам, если человек страдает бессонницей. Причем живот может начинать болеть еще с вечера, в предвкушении очередной бессонной ночи.

Время от времени боль может обостряться до такой степени, что страдальца отправляют в больницу с подозрением на серьезное заболевание — прободение язвы желудка, острый аппендицит, приступ печеночной или почечной колики. И, к сожалению, не так уж редко его сразу же отправляют на операцию, которая оказывается неоправданной.

Нередко причиной резких болей, очень беспокоящих человека, оказывается метеоризм. Скопление газа в желудке приводит к тому, что диафрагма поднимается. Это, в свою очередь, способствует смещению сердца и развитию сердечно-сосудистых расстройств. В результате к желудочно-кишечным проблемам может добавиться кардионевроз: тревога больного становится запредельной, его терзает неотступный страх смерти от тяжелейших заболеваний. А это требует в первую очередь вмешательства психотерапевта.

Множество невротических симптомов, таких как боязнь покраснеть, невротические запоры и колики, приступ астмы, а также головокружение, рвота, головная боль, мигрень неосознанно способствуют сжиманию ануса и напряжению брюшного пресса.

Каждый из нас может попробовать проследить связь между запорами или диареей с одной стороны и предшествующими переживаниями или даже мыслями — с другой. Вреда от этого точно не будет, а вдруг будет польза? Тайны человеческой психики пока еще остаются во многом неразгаданными.

Пригодится

■ ЛИХОРАДКУ НА ГУБАХ МОЖНО БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ НЕСКОЛЬКО РАЗ В САМОМ НАЧАЛЕ ЕЕ РАЗВИТИЯ ПРИЛОЖИТЬ К НЕЙ ЛОЖКУ, НАГРЕТУЮ В КИПЯТКЕ.

■ ОТ БЕССОННИЦЫ 3-6 КАПЕЛЬ ПИХТОВОГО МАСЛА ДОБАВЬТЕ В ВАННУ И ПОЛЕЖИТЕ В НЕЙ ПЕРЕД СНОМ 30 МИНУТ.

■ ЗАБОЛЕЛ ЗУБ? СМОЧИТЕ ВАТКУ В ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА И ПРИЛОЖИТЕ К ДЕСНЕ НА 15 МИНУТ. МОЖНО ДЕЛАТЬ ТАК НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Астма и пчёлы

При бронхиальной астме и астматическом бронхите можно использовать мед, прополис и маточное молочко.

* Принимайте по 10 капель 10%-ной настойки прополиса с небольшим количеством молока или воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс — 1,5-2 месяца.

* Поместите в эмалированную или алюминиевую посуду 60 г прополиса и 40 г пчелиного воска, нагрейте на водяной бане и снимите с огня. Подышите паром, наклонив над ним голову и накрывшись полотенцем. Ингаляции прополисом проводите по 10-15 минут 2 раза в день — утром и вечером.

* 2-3 таблетки «Апилака» (20-30 мг маточного молочка) положите под язык и держите во рту до полного растворения. Перед приемом препарата желательно выпить 1/2 стакана щелочной минеральной воды, например боржоми.

* Более эффективной считается смесь маточного молочка с медом в соотношении 1:50 (например, 10 г молочка на 500 г меда). Принимайте по 10 г такой смеси в день.

P. S. Для повышения эффективности лечения рекомендуется сочетать прием продуктов пчеловодства и медикаментозных средств, назначенных врачом.

Столько лет лечили язву таблетками, пилюлями и уколами, а помогла клубника!

Было это 15 лет назад. Я ехала в гости к дяде. Познакомилась с соседями по купе — людьми немолодыми и общительными. Разговоры о детях, внуках сменились разговорами о болячках. Попутчица Валентина Ивановна рассказала, как она лечила язву желудка у мужа. Я навострила уши: у дяди-то моего тоже язва. Каждый отпуск на курорт в Ессентуки на Кавминводы ездит, лечится у хороших специалистов, но до конца язва не вылечивается.

Как только начинала поспевать Виктория (сорт садовой земляники), Валентина Ивановна собирала небольшую чашку ягод, мыла и ставила перед своим благоверным каждое утро. С неделю это ему нравилось, а потом взмолился: «Не хочу больше!» Но Валентина Ивановна была непреклонна. Так весь сезон и кормила его. Осенью снова муж прошел обследование. И что вы думаете? Лечащий врач удивленно спросил: «Куда же язва девалась?» Столько лет лечили таблетками, пилюлями да уколами, а тут на тебе! Лет десять прошло с тех пор, а боли в желудке у ее мужа больше никогда не возвращались.

Ю. А. Лескова, Московская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Что такое киста поджелудочной железы

ПОЧТИ КАЖДАЯ КИСТА СКЛОННА УВЕЛИЧИВАТЬСЯ И МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЛЬКО БОЛЬШОЙ, ЧТО БУДЕТ ДАВИТЬ НА СОСЕДНИЕ ОРГАНЫ И НАРУШАТЬ ИХ РАБОТУ.

Многие люди считают себя здоровыми, если у них в организме нет болезненных ощущений и дискомфорта. Однако многие заболевания вполне могут протекать бессимптомно длительное время. К таким заболеваниям относятся киста и псевдокиста поджелудочной железы.

Что такое киста поджелудочной и в чем ее опасность

Киста поджелудочной железы похожа на мешочек в тканях железы, заполненный мертвой тканью или жидкостью. Насколько киста опасна? Все зависит от того, как быстро она растет. Не каждая киста может быть опасной, но лечить нужно даже те, которые не показывают агрессивного развития. Ведь это мина замедленного действия: сегодня не взорвется, но рано или поздно это точно произойдет. Почти каждая киста склонна увеличиваться и может стать настолько большой, что будет давить на соседние органы и нарушать их работу. Это болезненный процесс, к тому же плохо действует на работу всего организма. Изредка новообразование в поджелудочной может исчезать самостоятельно, но случается это редко, и надеяться на такой случай не стоит.

Любая киста — это мина замедленного действия: сегодня не взорвется, но рано или поздно это точно произойдет.

Причины развития псевдокисты

Псевдокиста поджелудочной железы возникает на фоне панкреатита. Обычно ее признаки проявляются после очередного обострения. Псевдокисты отличаются от обычных: нет эпителия на внешней оболочке. Но по составу псевдокиста мало чем отличается от настоящей кисты и может быть такой же непредсказуемой. Увеличиваясь в размерах, она способна вызвать абсцесс железы или лопнуть. Правда, разрывы случаются редко, чаще от физических повреждений самой железы, например, при ударе. Симптомом разрыва псевдокисты становится сильная боль в животе и развитие болевого шока. Важно, чтобы больной не впал в кому, поэтому надо немедленно вызвать скорую помощь, если при сильных болях началась лихорадка, расширились зрачки, больной стал «отключаться». Очень важно вовремя определить состояние шока.

Каждая киста или псевдокиста поджелудочной может привести к необратимым последствиям. Кисты удаляют через прокол в коже. В более сложных случаях, если киста все равно продолжает развиваться, делают операцию и удаляют ее. Если обращение к врачу было своевременным, то после операции поджелудочная быстро приходит в норму и восстанавливает свои функции. Однако до конца жизни человеку нужно соблюдать определенные правила, посещать врача для контроля за поджелудочной железой.

А. Н. Колодажный, хирург, врач высшей категории

Мазь из сушёных ягод лимонника заживляет раны

При трофических язвах, плохо заживающих ранах, мокнущих экземах хорошо помогает мазь из сушеных ягод лимонника. Измельчите в порошок 100 г ягод, поместите в небольшую баночку и залейте водкой или спиртом так, чтобы его покрыть. Размешайте и оставьте настаиваться 10 часов. После этого добавьте 50 мл касторового масла, взболтайте. Используйте так: выложите мазь на стерильную салфетку и приложите к ране. Будет немного пощипывать, но через 1-1,5 часа пройдет. Повязку меняйте раз в 3 дня, а при сильном инфицировании — ежедневно. Улучшение наступает на 5-6-й день.

И. Н. Тулузова, Башкирия

Не простая баня, хреновая!

Мне уже за 60 лет, но могу запросто пробежать 20 км на лыжах. Дело в правильном отношении к здоровью, а еще — в воскресных походах в баню. И не простую, а хреновую! Зимой режу корни хрена (100-150 г) вдоль тонкими полосками-стружками. В парилке кладу в таз и заливаю кипятком до половины. Настаиваю час под крышкой, затем процеживаю через марлю. Этот настой (одной порции хватает на 4-5 заходов) лью на горячие камни. Летом вместо нарезанных корней беру 10 листьев хрена среднего размера. Хреновый пар не только обеззараживает воздух, но и отлично прочищает дыхательные пути.

В. П. Сотников, Пенза

Малиновый сбор за лето избавил от витилиго

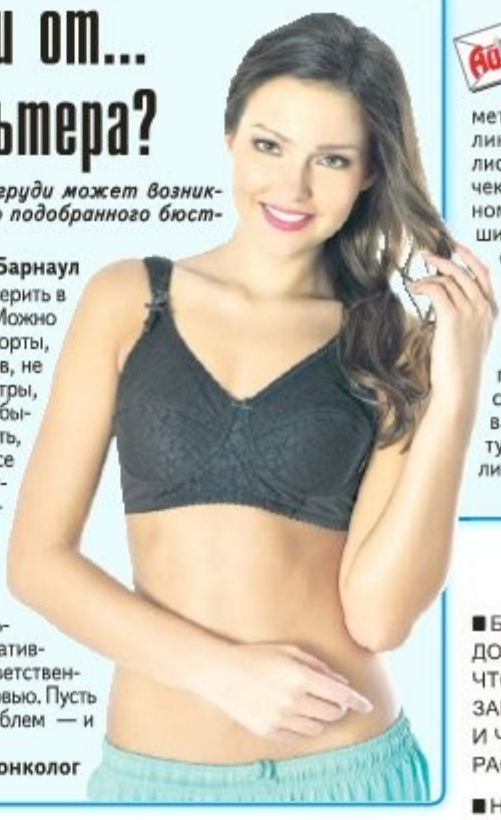
Проявления витилиго (пигментные пятна, как правило светлого цвета) можно сделать незаметными. В этом помогает малина. Возьмите горсть сухих листьев, плодов и мелких веточек малины. Заварите их стаканом крутого кипятка. Получившийся чай пейте ежедневно по стакану не менее 3 раз. Мне малиновый сбор помог избавиться от проявлений витилиго за лето, но я теперь раз в неделю пью его для профилактики, чтобы пятна снова не проявились. Если у вас схожая проблема, советую попробовать рецепт с малиной.

И. Серова, Ярославль

Рак груди от... бюстгальтера?

Говорят, что рак груди может возникнуть от неправильно подобранного бюстгальтера...

Елена, Барнаул



Как же нам хочется верить в то, что все так просто. Можно пить, курить, делать аборты, весить 100 килограммов, не ходить к врачу на осмотры, постоянно злиться и пребывать в депрессии и думать, что рак развивается вовсе не от этого, а от... бюстгальтера! Дорогие женщины, это не так. Белье может быть неудобным, но это не самая большая опасность. А самая большая — неправильный образ жизни, негативный настрой и безответственное отношение к здоровью. Пусть у вас не будет этих проблем — и рак обойдет стороной!

Д. П. Тишко, онколог

На каждый день

● **Чтобы справиться с кашлем,** сок из листьев алоэ смешайте с теплым медом и топленым сливочным маслом в равных пропорциях. Принимайте по 1-2 чайн. ложки 4 раза в день до еды в течение 5 дней. Затем сделайте перерыв на 5 дней и при необходимости повторите лечение.

● **От язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.** Смешайте траву зверобоя с подогретым подсолнечным маслом в соотношении 1:2, держите 3 часа на водяной бане, настаивайте 2 недели, иногда взбалтывая. Профильтруйте и принимайте по 1 ст. ложке натощак 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц.

● **При холецистите.** Измельчите 14-16 стеблей с цветками бессмертника песчаного и варите в 1 л воды в течение 8-10 минут. Смешайте 1/2 стакана отвара с 1/2 стакана горячего молока, подсластив молоко 2 чайн. ложками меда. Пейте за 30 минут до еды. Принимайте в течение 4 дней, затем сделайте перерыв на 2 дня и повторите. Курс лечения — 2 месяца.

Хи-хи-с!

■ БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ЕСЛИ ОДНОВРЕМЕННО ЗАКРЫТЬ НОС И РОТ И ЧИХНУТЬ, ТО ВОЛОСЫ РАСТУТ БЫСТРЕЕ.

■ НА РЫНКАХ СТАЛИ ПРОДАВАТЬ ЧЕРНИКУ! ОТ ВЗГЛЯДА НА ЦЕНУ ЗРЕНИЕ САМО ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ.

■ БАБУШКА, СЛУЖИВШАЯ В МВД, СИДИТ НА ЛАВОЧКЕ С ОГРОМНОЙ КАРТОТЕКОЙ И ОБЗЫВАЕТ ЛЮДЕЙ ТОЛЬКО ПО ПРОВЕРЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ.

На приёме у эндокринолога — *Прикинь на себя*

О щитовидке, и не только

КАК ЖИТЬ БЕЗ ЭТОГО ОРГАНА?

Подруге будут удалять щитовидную железу. Не понимаю, как дальше жить без этого органа? Как операция скажется на самочувствии и продолжительности жизни?

Дарья, Омская обл.

Щитовидная железа не относится к тем органам, без которых нельзя прожить, как, например, без желудка, толстой кишки, поджелудочной железы, половых желез. Без сердца, мозга, тонкой кишки тоже жить невозможно. Что происходит после удаления щитовидки? Ее отсутствие компенсируют лекарства. Это называется заместительной терапией. Конечно, постоянно принимать их не совсем удобно, зато не будет причин для плохого самочувствия. Что же касается продолжительности жизни, то ее скорее сократит нелеченая болезнь, чем удаление органа и последующий за ним прием лекарств.

ТРАВЫ СПОСОБНЫ ДИАБЕТ ОСТАНОВИТЬ?

Слышала, что травы способны остановить диабет. Правда ли это? Если да, то как правильно их заваривать?

Ольга, Мурманская обл.

Существует определенная комбинация трав, которая помогает привести показатели сахара в норму. Смесь трав первоцвета, хвоща, арники, цветов каштана снижает уровень сахара. Также полезны травы, улучшающие функцию поджелудочной железы. Это побеги черники, створки плодов фасоли и гороха, корень одуванчика, корень цикория (можно в сиропе), плоды шелковицы. Лучше всего готовить настой с вечера, чтобы утром его выпить и идти на работу. Можете заваривать так: в стеклянный чайничек с поршнем положите сухие измельченные травы и залейте кипятком. К утру получится прекрасно настоянный, охлажденный, процеженный напиток.

ОБНАРУЖИЛИ УЗЕЛ НА ЩИТОВИДКЕ...

У меня на щитовидной железе обнаружили доброкачественный узел. Он мне не мешает. Врач говорит, что операция не нужна. А может, лучше узел сразу удалить, чтобы не думать о нем?

Ирина Сергеевна, Московская обл.

Этот вопрос лучше решать с вашим врачом-эндокринологом. Если узел не мешает, то обычно за ним просто наблюдают, раз в полгода проводя УЗИ, чтобы узнать, не увеличился ли он в размерах. Следите также за уровнем гормонов тироксина и трийодтиронина: увеличение их количества может привести к тиреотоксикозу, который потребует медикаментозного лечения. Операцию проводят, если узел сдавливает пищевод, трахею, нервы, расположенные в зоне шеи. Трудности при глотании, охриплость голоса обычно появляются, когда узел увеличивается в размере до 3 см и больше. В таком случае узел удаляют.

А. В. Зайцев, эндокринолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

В отпуске бросай курить!

Никотин — ядовитый алкалоид. Напишите это на листе бумаги и повесьте перед глазами. А теперь бросайте отравлять себя!

1 Сначала надо настроиться психологически. По мнению специалистов, идеально бросать курить, находясь в отпуске. Человеку, решившему завязать с табаком, придется поменять привычный образ жизни.

2 Спиртного в это время нельзя ни грамма. Крепкий кофе и крепкий чай также под запретом. Нелегко, что и говорить.

3 Подготовить организм помогут 4 разгрузочных дня без белковых продуктов — мяса, рыбы, белого хлеба и сладкого. Из жиров можно сливочное масло, до 15 г в сутки. Соль лучше тоже сократить до возможного минимума. Что можно? Это овсяная, пшенная, манная, ячменная крупы, овощи, фрукты, нежирные молочные продукты.

4 По последним данным ежедневный стакан холодного молока хорошо помогает бороться с курением. Ферменты, находящиеся в молоке, влияют на вкусовые ощущения курильщика, и он вдруг начинает чувствовать, как же мерзко у него во рту после затяжки.

5 Физические нагрузки придется увеличить. Если уж не ходьба и бег трусцой, то непременно длительные прогулки в парке.

6 Вечером четвертого дня хорошо бы почистить кишечник.

В США многим курильщикам отказаться от вредной привычки помогли обычная пищевая сода и аскорбинка. Ежедневно в течение пяти недель необходимо употреблять по 4 г соды. Делать это надо в 2 приема, по 2 г на кончике чайной ложки, разведенных в стакане воды. Сначала утром стакан натощак. А в следующий раз — вечером около 18 часов.

В течение тех же пяти недель нужно принимать аскорбиновую кислоту — по 200-300 мг каждый день, запивая водой или фруктовым соком. Только не принимайте одновременно соду и витамины. Пользы все равно никакой, уже проверено.

Шалят нервишки?

● От повышенной нервной возбудимости смешайте в равных частях по весу корневища с корнями валерианы лекарственной и плоды фенхеля обыкновенного. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залейте 0,5 л кипяченой воды, доведите до кипения и варите на слабом огне 10 минут. Настаивайте 60 минут, процедите и пейте по 1 стакану утром и вечером.

● При нервном перенапряжении и стрессе залейте 1 ст. ложку семян капусты 1 стаканом кипятка, держите на малом огне 10 минут, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Пейте по 2 глотка 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно пить смесь отвара и сока капусты в соотношении 1:1. Это средство хорошо помогает и при бессоннице.

● Соберите первые клейкие листочки березы, 100 г сырья измельчите, залейте 400 мл теплой воды и настаивайте 6 часов. Процедите и принимайте по 1/2 стакана перед едой.

Спина болела и то, что ниже...

Знакомый неудачно сделал сам себе укол от радикулита: теперь не только спина болит, но и то, что ниже. Поздним вечером звонит и спрашивает, какую помощь себе оказать, чтобы дотянуть до утра, до больницы. «Сделай, — говорю, — йодную сетку, потом отпарь капусту, ее намажь медом и приложи к больному месту». Через пятнадцать минут звонок: «А медом намазывать кочерыжку или соцветие?» — Какое соцветие?» — «Белокочанной капусты не оказалось дома, я цветную отпарил».

Надежда, Орловская обл.

Мне сказали, что дочка слепа...

Моей месячной дочке поставили диагноз слепота. За то, что дочка не пожелала водить глазами за игрушкой. Мне так и сказали: «Да она не видит у вас ничего!» Я, правда, успела блеснуть познаниями в медицине: «Но зрачок-то реагирует!» Однако это почему-то ужасно не понравилось эскулапу, и мне досталось раздраженное: «Не умничайте!» Понурив голову, пошли по направлению доктора в офтальмологический центр. Там дочь цапнула игрушку и стукнула ею врача по лбу. Сомнений в ее зоркости не осталось. В общем, супердиагностика XXI века.

Анна, Омск

Есть такая болезнь — *Авторитеты дают советы*

Победим псориаз

ИММУНОМОДУЛЯТОРЫ, ПЕРОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ, БЕТА-АДРЕНОБЛОКАТОРЫ ПРОВОЦИРУЮТ ОБОСТРЕНИЯ ПСОРИАЗА, И ЭТО НУЖНО УЧИТЫВАТЬ ДЕРМАТОЛОГАМ.

Страшный зверь

На сегодняшний день дерматологи твердо знают, что псориаз — это хроническое неинфекционное заболевание. На теле больного появляются папулы и бляшки красного цвета, выступающие над уровнем кожи, покрытые серебристо-белыми, легко спадающими чешуйками. Иногда они вызывают зуд и даже боль. Женщины и мужчины поражаются псориазом в равной мере. Нередко болезнь передается по наследству. Проявиться она может в любом возрасте. Провоцируют ее травмы, стресс, хронические инфекции, аллергические реакции, некоторые препараты, применяемые для лечения других заболеваний, нарушение обмена веществ.

Только жизнестойким людям с сильным характером удается победить болезнь если не физически, то морально.

Кроме зуда и боли...

Постоянное шелушение кожи, зуд и боль днем и ночью... Но не меньше мешает жить психологический дискомфорт. Даже выспаться больному псориазом не всегда удается. Человек воспринимает свой недуг как вечное унижение, стесняется себя, ведь не все окружающие знают, что такое псориаз и что он не заразен. К ужасу больного даже не все медицинские работники знают об этом!

Известный американский писатель Джон Апдайк так писал о своей болезни: «Локти и колени, где кожа больше всего раздражалась, покрывались коростой; на лодыжках, где носки, обтягивая ноги, тоже вызывали раздражение, остервеневшая сыпь сбилась в плотную розовую корку. Живот словно исклеван большой птицей, весь в красных кружках величиной с мелкую монету. Это была даже не болезнь, а часть меня самого. Из-за нее мне почти все было вредно: шоколад, жареная картошка, сахар, сало, нервное возбуждение, сухость, темнота, высокое давление, духота, холод — честное слово, сама жизнь была аллергенной».

У нашего российского писателя Виктора Астафьева есть рассказ «Забубенная головушка», где он описывает страдания своего отца: «Псориаз — кожный лишай — съедал папу заживо. Ему нельзя было жить в Заполярье, есть что попало и когда попало, нервничать и пить водку, тем более какое-либо подкрашенное зелье. Но он втянулся в свою жизнь, ненавидя ее, проклиная, голосом раненого кричал по утрам, не в силах разогнуть суставы — кожа трескалась в локтях, под коленями, под лопатками и в паху, белье присыхало к сплошь пораженному телу, из-под серых пластушин выдавливалась темная нездоровая кровь: «За-астре-лю-усь к... матери!»

Хотя псориаз неизлечим, победить его можно, контролируя настолько, чтобы жить не страдая. Ситуацию осложняет то, что больные не обращаются за помощью к дерматологам и стремятся вылечить псориаз сомнительными и даже опасными методами. А ведь в лечении псориаза можно добиться хороших результатов. Известно, что такие препараты, как иммуномодуляторы, пероральные контрацептивы, бета-адреноблокаторы провоцируют обострения псориаза, и это нужно обязательно учитывать дерматологам.

В. А. Чичерин, дерматолог, врач высшей категории

Цифры и факты

■ ЕСЛИ БЛЯШКИ НА КОЖЕ ЕСТЬ У ОДНОГО ИЗ РОДИТЕЛЕЙ, ТО ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ У РЕБЕНКА СОСТАВЛЯЕТ 20%. ЕСЛИ ЖЕ ОТ ПСОРИАЗА СТРАДАЮТ ОБА — 65%.

■ ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ЗДОРОВЫ, НО БОЛЕЕТ ОДИН ИЗ ИХ ДЕТЕЙ, РИСК ДЛЯ ОСТАЛЬНЫХ СОСТАВЛЯЕТ ЧУТЬ БОЛЬШЕ 5%.

Знаете ли вы, что...

С псориазом жили Дж. Рокфеллер, Г. Форд, Б. Франклин, И. Сталин, В. Набоков. Еще один знаменитый больной псориазом — английский премьер-министр Уинстон Черчилль — предложил поставить памятник из чистого золота человеку, который откроет тайну заболевания и найдет панацею от этого недуга. Так что премия, равная Нобелевской, и памятник из золота, завещанный Черчиллем, — прекрасный стимул молодым ученым-медикам.

Варенье из одуванчиков снижает давление без таблеток

Хочу поделиться рецептом этого чудодейственного варенья. Соберите 400 цветков одуванчика, тщательно помойте и замочите на сутки. Потом воду слейте, еще раз цветы промойте и смешайте с 2 лимонами, нарезанными вместе с цедрой (если нет лимона, можно положить 1 чайн. ложку лимонной кислоты). В смесь добавьте 0,5 л кипящей воды, кипятите 15 минут на слабом огне. Затем остудите, процедите, добавьте 1 кг сахара и варите, пока варенье не станет по цвету и густоте напоминать мед. Принимайте по 1 чайн. ложке, и давление упадет на 10 единиц. Если хотите, чтобы оно упало на 20 единиц, съешьте 2 чайн. ложки варенья. Храните в холодильнике. Срок хранения около года — до следующего цветения одуванчиков.

О. В. Рогожкина, Тульская обл.

Лечимся травами при туберкулёзе легких

* Варите 10 минут в белом вине корень полыни обыкновенной (на 0,5 л вина 2 ст. ложки измельченного корня), в кипящий отвар добавьте 1 ст. ложку меда и остудите. Принимайте по 1/2 стакана утром перед едой или по 3 ст. ложки в день.

* Наберите весной сосновых или еловых шишек, высушите их в тени. Заварите 1 ст. ложку шишек 2 стаканами кипятка, доведите до кипения и кипятите на малом огне 30 минут. Пейте по 1 стакану утром и вечером.

* Растолките 1,5 ст. ложки сахара с 4 измельченными зубчиками чеснока. Посуду со смесью поставьте на огонь и, помешивая, подрумяньте. Снимите с огня и остудите, постоянно помешивая. Свежеприготовленные порции такой смеси съедайте утром и вечером.

* Тщательно смешайте по 400 г хрена и чеснока, растертых в кашицу, 1 кг сливочного масла и 5 кг меда. Настаивайте на кипящей водяной бане 10 минут, периодически помешивая. Принимайте по 50 г перед едой.

В доме пожилой человек

СТАРОСТЬ: ну как тут не страдать психике?!

СТАРОСТЬ — ЭТО НЕ БОЛЕЗНЬ, ХОТЯ, В ОБЩЕМ, ЧЕЛОВЕК ЖАЛУЕТСЯ НА БОЛИ И НЕМОЩЬ.

Все люди стареют по-разному

Речь идет не только об изношенности одних органов и сохранности других, но и о психике. Многие старики сохраняют способность радоваться жизни, заниматься интересным делом, быть нужным близким людям. Так бывает не со всеми и не всегда. Жизнь осложняют потеря близких людей, одиночество, выход на пенсию. Кто-то ждет ее с нетерпением, а для кого-то это означает безденежье, ненужность людям, бессмыслие жизни и болезни, которые не дают жить полноценно, как прежде. А тут еще неспособность самостоятельно справляться с бытовыми проблемами, страх перед будущим, осознание неизбежности приближающейся смерти... Ну как тут не страдать психике?!

Грусть, печаль, тоскливое настроение, тягостное чувство пустоты, ощущение собственной ненужности — вот симптомы депрессии у стариков.

Возрастная депрессия — серьезное заболевание

Без лечения депрессия в пожилом и старческом возрасте может длиться годами, создавая массу проблем и самому больному, и его родственникам. При первом же подозрении на депрессию необходимо обратиться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем быстрее достигается положительный результат.

Пожилые люди излишне тревожны

Простые житейские ситуации, с которыми раньше человек справлялся без труда, вызывают ряд опасений, волнение и беспокойство. Поход к врачу, оплата коммунальных услуг, встреча со знакомыми, покупка продуктов, уборка квартиры становятся источником бесконечных опасений и страхов. В таких случаях говорят о развитии тревожного (невротического) расстройства. Бедолаги суетливы, беспокойны, донимают окружающих повторением своих опасений. Постоянное ощущение надвигающейся катастрофы делает невыносимой жизнь таких людей и тех, кто рядом с ними. Чаще всего страхи в старости связаны с опасением за собственное здоровье или здоровье и жизнь близких людей. Такие больные боятся остаться в одиночестве, требуют, чтобы кто-нибудь постоянно был рядом, бесконечно звонят родным с вопросами об их самочувствии. Временами тревога сменяется паникой, больные не могут находиться в покое, мечутся по квартире, стонут, плачут и заламывают руки. Тревога сопровождается неприятными ощущениями в теле (боли, сердцебиение, внутренняя дрожь, спазмы в животе...), что еще больше усиливает волнение и порождает новые страхи. Пожилой человек, страдающий невротическим расстройством, долго не может уснуть, просыпается ночью. Бессонница, в свою очередь, становится источником новых опасений и страхов.

Ипохондрия

Старость, неизбежно сопровождающаяся недомоганиями и разнообразными болезненными ощущениями, дает повод бояться за свою жизнь. Ипохондрик подозревает у себя тяжелое заболевание, предполагая, что оно является причиной необычных и тягостных телесных ощущений. Жжение, стягивание, скручивание, стреляющие или непрекращающиеся ноющие боли, «удары током», ощущение горения в теле — это неполный перечень жалоб больных с ипохондрией. Как правило, даже тщательное обследование у терапевта или невролога не выявляет причину этих ощущений, а назначение обезболивающих средств оказывается неэффективным. Это огорчает страдальца. Он отказывается верить доктору, становится раздражительным, недовольным и продолжает ходить в поликлинику, досаждая врачам. Он брюзжит и на них, и на родных, настаивая на дополнительных обследованиях, бесконечно требуя помощи, внимания и новых дорогостоящих лекарств — вот стиль жизни больного ипохондрией старика. Между тем болезненные телесные ощущения при ипохондрии происходят по причине психических нарушений.

Избавиться от ипохондрии — сложная задача. Тут потребуются и медикаментозные средства, и психотерапия, и помощь близких людей.

Редкое, но опасное психическое нарушение — маниакальное состояние

Проявляется оно в виде болезненно повышенного настроения. Неадекватная веселость с плоскими, часто нелепыми шутками, эйфорическое настроение со склонностью к хвастовству и самовозвеличиванию легко сменяются вспышками гнева с агрессией. Такие больные неутомимы, очень мало спят, возбуждены, все время находятся в движении, говорливы. Им трудно сосредоточиться на какой-либо теме, они легко перескакивают с одной мысли на другую. В маниакальном состоянии человек ищет новых знакомств, безудержно тратит деньги и нередко становится жертвой мошенников. При этом убедить маниакального человека в том, что он болен, и добиться того, чтобы он обратился к врачу, редко кому удается.

Деменция (слабоумие)

Основное проявление деменции — нарушение памяти и высших психических функций. Самая распространенная форма деменции — болезнь Альцгеймера. Нерезкое снижение памяти происходит и при нормальном психическом старении — просто снижается концентрация внимания, появляется забывчивость, возникают трудности при припоминании имен, названий. Эти нарушения не мешают обычной жизни людей старческого возраста. Иная картина наблюдается при деменции. Болезнь Альцгеймера развивается постепенно. Человек становится забывчивым, рассеянным, текущие события в его переживаниях подменяются оживлением воспоминаний о прошлом. Уже на ранних стадиях болезни трудно ориентироваться во времени. Меняется и характер больного: он становится грубым, эгоистичным, апатичным и бездеятельным. Иногда первыми проявлениями болезни Альцгеймера могут быть бред или галлюцинации, а также затяжные депрессии.

Нередко такой больной считает себя ребенком или молодым человеком, утверждает, что его давно умершие родители живы. У человека нарушаются привычные навыки: он теряет способность пользоваться бытовыми приборами, не может самостоятельно одеться, умыться, блуждает по квартире, такой человек способен долго и бессмысленно собирать вещи. Обедняется словарный запас, постепенно речь все больше теряет смысл, кроме стереотипных фраз, обрывочных слов больной не способен произнести ничего. В далеко зашедших стадиях болезни Альцгеймера больной не способен существовать без посторонней помощи, его речь — это бессмысленные крики, а движения ограничиваются пределами постели.

На ранней стадии болезни Альцгеймера больные редко попадают к врачу. Как правило, нарушения памяти и изменения характера окружающие оценивают как проявление старости. Между тем лечение на ранней стадии наиболее эффективно.

Ещё одна проблема

Пожилые люди излишне подозрительны

Они жалуются на несправедливое отношение к ним окружающих, притеснение родными, ущемление прав.

Если эти жалобы необоснованны, речь может идти о развитии хронического бредового расстройства. Чаще всего больной обвиняет родственников в воровстве, материальном или моральном притеснении, преследовании, чтобы овладеть его имуществом. Он боится быть отравленным, жалуется, что его хотят «изжить», выселить из квартиры, похищают вещи, продукты, всячески издеваются, тайком проникают в комнату, подсыпают в еду несъедобные предметы и т. д. В качестве недоброжелателей обычно выступают соседи или родственники.

В старости бред часто сопровождается галлюцинациями. Больные «слышат» в квартире необычные звуки, стук, шаги, голоса. Иногда жалуются на необычные запахи, измененный вкус пищи, «видят» посторонних людей. Бред всегда сопровождается тревогой, страхом, нередко депрессивными переживаниями. Сами больные страдают от своего заболевания не меньше, чем окружающие их люди. Нередко родственники больного, желая оградить его от неприятных соседей, меняют квартиру. Бред на некоторое время стихает, но затем возобновляется с прежней силой.

Важно знать

● Нередко сам человек, его родственники, а иногда и врачи называют расстройство психики «естественным старением», которое не лечится. Зачастую пожилой человек боится обратиться к психиатру, опасаясь, что его сочтут сумасшедшим. Этим людям особенно нужны помощь и поддержка родных.

● Правильно назначенное лечение позволяет пожилому человеку избавиться от болезненных переживаний, омрачающих последний этап его жизни, и обрести спокойную и счастливую старость.

● В геронтологии (науке о старости) есть такие понятия, как «болезненное» и «счастливое» старение. Лечение уже при первых признаках психических нарушений в старости повышает качество жизни людей пожилого и старческого возраста.

В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ТРУДНЕЕ ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К ИЗМЕНЯЮЩИМСЯ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ, УХУДШАЮТСЯ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ, УЖЕ НЕ ТАК РАДУЮТ СОБЫТИЯ В ЖИЗНИ, КАК В МОЛОДОСТИ, ЭМОЦИЙ ВСЕ МЕНЬШЕ. И ТАК ПРОИСХОДИТ ПРАКТИЧЕСКИ С КАЖДЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРОМУ ЗА...

Как поддерживать холестерин в норме? Принимайте Атероклефит Био на основе красного клевера.

- В 1 капсуле — оптимальное сочетание флавоноидов красного клевера, цветков боярышника и витаминов для укрепления сосудов.
- Благодаря такому составу Атероклефит Био поддерживает уровень холестерина в норме и здоровье сердечно-сосудистой системы в целом.

• Капли
• Капсулы

Поддерживайте холестерин в норме, регулярно принимая растительный Атероклефит Био, чтобы сосуды и сердце оставались здоровыми.

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках! «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для вас, мусью

Варенье для настоящих мужчин

Хочу рассказать о замечательном средстве, которое усиливает работу половых желез и поможет мужчине до самых преклонных лет сохранить хорошую потенцию. Средство это — морковное варенье. Самую яркую морковь нарежьте не очень толстыми кружочками, сварите в воде до мягкости и охладите. Отваренную морковь залейте сиропом из расчета на 1 кг моркови 1 кг сахара и 300 мл воды. Варите в сиропе 5 минут, снимите с огня и оставьте на 8 часов. Затем вновь доведите до кипения, добавьте еще 200 г сахара и уварите до загустения сиропа. Морковь должна стать янтарно-прозрачной. За 2-3 минуты до окончания варки добавьте 1 чайн. ложку лимонной кислоты или сок одного лимона. Есть это варенье можно с чаем или молоком — с чем больше нравится.

И. Н. Соловьев, Саратов

Начались интимные проблемы...

У моего мужа после 19 лет счастливой семейной жизни начались интимные проблемы. А помогло ему хорошее средство. Я взяла по 200 г чернослива, изюма, сухого инжира (все без косточек) и ядра 12 грецких орехов. Все измельчила, перемешала и держала в холодильнике. Подкармливала этим лекарством супруга ежедневно по 2 ст. ложки после обеда и давала запивать кислым молоком, простоквашей или кефиром. Теперь у нас все в порядке.

Анна Н., Ростовская обл.

Когда простата увеличилась, врач порекомендовал сидячие ванны

С возрастом простата увеличивается, в результате чего сдавливается уретра и затрудняется опорожнение мочевого пузыря. Так случилось и у меня в 65-летнем возрасте. По рекомендации врача начал делать сидячие ванны. Добавлял в воду по 3 капли эфирных масел пачули, можжевельника и лука, смешанных с 2 ст. ложками растительного масла. Очень полезно одновременно есть как можно больше свежего чеснока. Помогает также сироп из семян тыквы или ежедневное употребление 20-25 тыквенных семечек. Полезно также лежа на спине почаще поднимать ноги вверх, по крайней мере до 10 минут в день.

А. Е. Вакутин, Ставрополь

Пригодится

СЕМЕНА ДЫНИ ПОМОГАЮТ УВЕЛИЧИВАТЬ МУЖСКУЮ СИЛУ. НО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ МЕРУ: СЪЕДАТЬ НЕ БОЛЬШЕ 10-15 ОЧИЩЕННЫХ СЕМЕЧЕК В ДЕНЬ, ИНАЧЕ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ С СЕЛЕЗЕНКОЙ.

Не жди звоночка

Женские болезни резко помолодели. О некоторых из них наши бабушки понятия не имели. Почему? На наши вопросы отвечает гинеколог, кандидат медицинских наук Ольга Мишина.

— Какие женские болезни сегодня встречаются реже?

— Тяжелые воспаления, вызванные инфекцией из-за спирали, которую не меняли годами. Раньше дело доходило даже до операций. Причем женщине убирали и матку, и яичники. Ныне, к счастью, запущенных воспалений намного меньше. Это радует и говорит о том, что современные женщины относятся к себе намного бережнее, но...

— На первый план выдвинулись другие болезни?

— Сегодня гинекологи часто обнаруживают у молодых женщин кисты яичника. Вообще-то киста — это естественное состояние яичника. Как правило, она проходит самостоятельно. Но встречаются и истинные опухоли. Тут уж без операции никак. Бич женщин в репродуктивном возрасте и такое заболевание, как эндометриоз.

— Что это за напасть?

— Эндометриоз возникает, когда клетки внутреннего слоя матки появляются и в других органах. Они имеют рецепторы к гормонам, которые вырабатываются в организме женщины, и могут менять свою структуру. Это проявляется в виде кровотечений. Но не из матки, как при месячных, а из других органов.

— Причины эндометриоза известны?

— Их множество. Это и генетика, и аборты, и нарушение выработки гормонов, и заболевания, передающиеся половым путем. Но это еще и болезнь деловых женщин, которые зациклены на работе и у которых нет регулярной половой жизни. Такие дамы испытывают множество стрессов. Кстати, речь идет именно о женщине в расцвете лет, которая может и должна рожать. А опасен эндометриоз тем, что ведет к бесплодию. Отступает он лишь в климаксе после прекращения менструаций.

Эндометриоз опасен тем, что ведет к бесплодию. Отступает он лишь в климаксе, после прекращения менструаций.

— Какие еще существуют опасные женские болезни?

— Очень помолодел рак шейки матки. Связано это с распространением вируса папилломы человека. Если женщина посещает гинеколога, то рак шейки матки можно обнаружить на ранних стадиях и принять меры. В этом случае даже не придется делать большой операции. Достаточно провести конизацию шейки — срезать часть пораженного эпителия — и женщина вполне может родить.

— В гинекологических отделениях на сохранении лежит немало молоденьких женщин. Почему?

— Увы, тех, кто не может выносить ребенка, становится все больше. Много и неразвивающихся беременностей, когда плод словно замирает. Почему? Причин тому немало: повинна и экология, и еда, и стрессы, которые приводят к гормональным сдвигам. Но не меньше бед принесла и половая свобода, когда женщина имеет или имела несколько партнеров. Ведь при этом многократно повышается риск заражения вирусами и инфекциями, передающимися половым путем.

— Действительно ли большую миому часто приходится удалять вместе с маткой?

— К счастью, не всегда. Гинекологи стараются сохранить молодым женщинам способность рожать. И если миома до 18 недель, то применяем метод эмболизации маточных артерий. Суть его — через бедренную артерию с помощью специального проводника в маточные сосуды вводятся специальные эмболы для прекращения кровотока. После такой процедуры в течение полутора лет постепенно происходит уменьшение миоматозного узла. Этот метод является и профилактикой роста новых узлов.

— Каковы первые звоночки, при которых нужно со всех ног бежать к гинекологу?

— Это сбой менструального цикла, выделения из половых путей, не связанные с менструацией, боль внизу живота, в спине, появление крови между месячными. Вот только зачем ждать звоночка? Ведь гораздо проще два раза в год во что бы то ни стало посещать гинеколога и сдавать анализ на цитологию.

Уроки жизни

Я справился с хроническим простатитом

ДМИТРИЙ КРЫЛОВ, тележурналист:

— Эта болезнь мучила меня еще с армии. Подлечили, на какое-то время боли утихли. Потом снова начался этот ужас. Девушки не понимали, почему я их избегаю. Когда было уже за тридцать, лег в клинику. Месяц провалялся, казалось — кончились муки. Вскоре женился в третий раз, родился Митя. Я сильно простыл, вернулся простатит, да такой, что с ума сходил от болей. Об исполнении супружеского долга не могло быть и речи. Горстями пил обезболивающие, загнал почки и печень, появилась язва желудка. И однажды прямо из киностудии меня забрала скорая. Затем были знахари, мази, настои, врачи-лекари... Каждый сам находит свой путь. Одно могу сказать точно: не опускайте руки, и болезнь не победит!

Чем чаще, тем лучше

НЕЗАЩИЩЕННЫЙ СЕКС С ПОСТОЯННЫМ МУЖЧИНОЙ ПОЛЕЗЕН ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ И РЕБЕНКА.

Канадские гинекологи подсчитали: большинство женщин во время беременности реже занимаются сексом, и только 6% — чаще, чем раньше. И это меньшинство ох как право! Тело беременной женщины просто приспособлено получать удовольствие: кровь приливает к органам малого таза, делая ощущения сильнее, грудь становится больше, соски чувствительней. А выработка гормона женской привлекательности — эстрогена — просто зашкаливает! Не удивительно, что почти треть мужчин находит своих жен в период беременности очень соблазнительными. Так что, если вы беременны, наслаждайтесь! Незащищенный секс с постоянным мужчиной полезен для вас и ребенка. И главное — можно не волноваться по поводу того, наступит беременность или нет.

Для вас, мадам

Потребовалось 10 процедур, чтобы вылечиться, а уже через год сестричка забеременела

Моя сестра как-то попала в больницу из-за того, что ее мучили сильные боли в нижней части живота и в области крестца. Около месяца она лежала в больнице с диагнозом аднексит. Уколы, таблетки, капельницы... Сестра сильно устала от всего этого и попросила, чтобы ее выписали из больницы. Она приехала ко мне в гости, рассказала о своей беде. Я посоветовала хороший рецепт лечения этого заболевания. Может, он еще кому-нибудь поможет. Мед и прополис (1:1) подогрейте на водяной бане (следите за тем, чтобы смесь не перегревалась — тогда она потеряет свои лечебные свойства). Так как смесь будет долго растворяться, ее нужно постоянно мешать. Затем возьмите тампон, пропитайте его этим раствором, положите на руку и подождите, пока рука будет спокойно терпеть температуру. Потом вставьте тампон во влагалище как можно глубже на всю ночь. В течение нескольких ночей моя сестра чувствовала сильную боль внутри. Потребовалось 10 процедур, чтобы вылечиться, а уже через год сестричка забеременела. После того как пролечитесь, старайтесь не переохлаждаться.

А. Новикова, Екатеринбург

Пригодится

■ **ПРИ МАСТИТЕ** ПРИНИМАЙТЕ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫЙ СОК МОРКОВИ ПО 1/2-1 СТАКАНУ УТРОМ НАТОЩАК.

■ **ОТ ФИБРОМЫ, МИОМЫ, ЭНДОМЕТРИОЗА** ЗАВАРИВАЙТЕ КАК ЧАЙ ТОНКИЕ ВЕТОЧКИ ВИШНИ. КУРС — 3-6 МЕСЯЦЕВ.

■ **ОТ ГИПЕРТОНИИ, ВЫЗВАННОЙ КЛИМАКСОМ,** СМЕШАЙТЕ 100 Г МОЛОТОГО КОФЕ С 1 КГ МЕДА И СОКОМ 2 ЛИМОНОВ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бабушкины рецепты

ПРИ ПРОСТАТИТЕ

Смешайте в равных частях по весу семена лука, моркови, подорожника, петрушки и кориандра. 2 ст. ложки смеси измельчите в порошок, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждайте 10 минут, процедите. Утром выпейте 1/2 стакана настоя за 30 минут до еды. Вечером, уже лежа в постели, согретой грелкой (это необходимое условие), выпейте еще 1 стакан. Мочевой пузырь опорожняйте только сидя.

ОТ АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Смешайте в равных частях высушенные перья зеленого лука и майские листья березы (сухие), предварительно их измельчив. 2 ст. ложки залейте 0,5 л крутого кипятка, настаивайте 1 час в тепле. Затем процедите и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день, желательно в первой половине дня: утром и в обед. Одновременно принимайте по 1/2 чайн. ложки цветочной пыльцы.

ЕСЛИ В МОЧЕ БЕЛОК

* 100 г зерен кукурузы и 20 ягод шиповника залейте 0,5 л воды, варите на слабом огне 30 минут. Пейте в течение дня как воду.

* 3 ст. ложки почек березы варите в 0,5 л воды, пока не останется половина объема. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Болезненные месячные

■ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КОРИЦЫ РАЗМЕШАЙТЕ В СТАКАНЕ МОЛОКА, РАЗОГРЕЙТЕ И ВЫПЕЙТЕ.

■ 1 СТ. ЛОЖКУ СЕМЯН ТМИНА ЗАЛЕЙТЕ 1,5 СТАКАНА КИПЯТКА, ВАРИТЕ 7 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 10 МИНУТ. ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

ДЕТСТВО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ТОГДА, КОГДА ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ЖЕЛАНИЯ ИСПОЛНЯЛ НЕ ДЕД МОРОЗ, А СНЕГУРОЧКА!

Как там, у них?

● Если все 18-летние жители Китая встанут в одну линию и пройдут мимо вас, то эта линия никогда не закончится. Просто новые жители поднебесной будут достигать 18-летия и вставать в линию быстрее, чем она пройдет мимо наблюдателя.

● В Китае приговорили к штрафу женщину, пренебрегавшую своими дочерними обязанностями по уходу за престарелыми родителями. Это стало возможным после принятия в КНР нового закона, который обязывает взрослых детей посещать своих родителей и заботиться о них.

● Жительница китайского города Чанчунь едва успела спасти мужа, решившего покончить жизнь самоубийством. Женщина в последний момент схватила за трусы супруга, который пытался прыгнуть с балкона, и удерживала его таким образом до приезда спасателей. Трусы выдержали, а мужчине, провисевшему около получаса с голой попой, теперь требуется помощь психолога.

Цифры и факты

Этот слабый сильный пол!

* Мужское сердце в среднем сокращается 70 раз в минуту, женское — 80 раз в минуту.

* Среди мужчин в 2 раза больше левшей.

* У сильного пола иммунитет слабее. Аутоиммунные болезни, например рассеянный склероз, встречаются в 3 раза чаще.

* Температура мужского тела в среднем на 0,2 градуса выше, чем у женщин.

* Хронический гастрит и язву желудка мужчины зарабатывают в 2 раза чаще женщин.

* Мужчины тяжелее переживают стресс и чаще страдают болезнями внутренних органов на нервной почве, потому что не отрабатывают стресс словесно, а загоняют его в себя.

* Кровь у мужчин в среднем на 10% гуще, что вызывает большую склонность к образованию тромбов.

* У мужчин гипоталамус (часть мозга, отвечающая за сексуальность) в 1,3 раза крупнее. И половой гормон тестостерон у мужчин вырабатывается в большем объеме, поэтому в сексе они более активны и даже агрессивны.

* Пик сексуальности у мужчин приходится на 19-30 лет. Но это не конец для сексуальных утех. Ведь способность стать отцом может сохраняться до самой глубокой старости.

* Если бы мужчина родил, он бы умер от болевого шока! Дело в том, что у мужчин более низкий болевой порог, нервные окончания их внутренних органов в 1,3 раза чувствительнее. Поэтому внутренние болезни (например, приступ гастрита или стенокардию), инфекции да и обычную простуду мужчины переносят намного тяжелее.

На приёме у гинеколога

Может, перед сексом принять «Виагру»?

ДО НАЧАЛА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ БЫЛА ХУДАЯ

До начала половой жизни была худая, весила 50 кг. В 20 лет вышла замуж и стала резко поправляться. Почему это произошло? Что делать, чтобы опять стать худенькой? Слышала, что нужно попить какие-то гормоны.

А. Н., Удмуртия

Ваша прибавка в весе никак не связана с началом половой жизни. Регулярный секс — это хорошая физическая нагрузка, не хуже фитнеса, и в этом случае люди не поправляются, а худеют. А вот факт самого замужества повлиял. Ваш образ жизни изменился. Вы стали больше времени проводить дома с мужем, готовите ему вкусные, а соответственно, и калорийные завтраки-обеды-ужины и, однозначно, стали вместе с ним это с удовольствием за компанию есть, в том числе и вечером, перед телевизором. Наверняка ваш муж тоже поправился. Проанализируйте все это, урежьте свой рацион вполовину и увидите результат. Имейте в виду, что объем желудка равен стакану, и именно в таком объеме надо принимать легкую и здоровую пищу не реже 5 раз в сутки. Тогда обмен веществ будет правильным, а значит, масса тела уменьшится.

МОЖЕТ, ПЕРЕД СЕКСОМ ПРИНЯТЬ «ВИАГРУ»?

Я редко испытываю оргазм. Может, попробовать перед сексом принять «Виагру»? Мужчинам же она помогает!

Валентина, Рязанская обл.

Нет, «Виагра» и другие лекарственные стимуляторы мужской потенции не предназначены для женщин (и для оргазма тоже). Эти препараты увеличивают приток крови к половым органам, поэтому мужчинам они обеспечивают прежде всего хорошую эрекцию. Если «Виагру» примет женщина, она испытает тот же эффект — к органам малого таза прильет кровь. Но это не может привести к оргазму. Для достижения женского оргазма главную роль играют настроение, любовь, эротические фантазии — чисто психологические факторы. Попробуйте проанализировать случаи, когда оргазм у вас был, и в следующий раз делайте то же самое.

ИЗ СОСКА ПОЯВИЛИСЬ ВЫДЕЛЕНИЯ

Три месяца назад при надавливании на сосок появились какие-то выделения довольно густой консистенции бело-желтого цвета. В последующем появлялись только маленькие полупрозрачные капельки. Нужно ли мне какое-то обследование и с чего его начать?

С. Васильченко, Ижевск

В вашей ситуации надо сделать УЗИ молочных желез в конце второй фазы менструального цикла. Цель исследования — исключение внутрипротокового папилломатоза.

Авторитеты дают советы

СТРАДАЮ ОПУЩЕНИЕМ СТЕНОК ВЛАГАЛИЩА

Была у гинеколога, но он ничего не порекомендовал. Может, есть какие-то средства? Мне 72 года, вдова 14 лет. Помогите советом!

Нина Андреевна, Курганская обл.

Все зависит от степени опущения. Если это I или II степень, то при нормальной картине мазка на онкоцитологию достаточно использовать свечи «Овестин». Они насытят слизистые влагалища необходимыми гормонами и таким образом повысят тонус его стенок. Применять эти свечи нужно постоянно.

Если это III степень опущения или выпадение, то ставится вопрос о хирургическом лечении — пластике влагалища. Если операция по каким-то причинам противопоказана, нужно использовать поддерживающие кольца-диафрагмы (пессарии). Такие кольца продаются в аптеках, размер врач подберет индивидуально. Как вводить кольцо и как его использовать, тоже покажет врач.

На вопросы отвечала Т. Н. Воронко, гинеколог, врач высшей категории

После родов

Развеем сомнения

1 Страхи об изменении размеров влагалища безосновательны. Во влагалище нет ничего такого, что может растянуться раз и навсегда. А ощущения изменения размеров вызваны совсем другим: внутренним органам требуется время для того, чтобы встать на место, ведь до этого 9 месяцев они теснились, сдавленные растущей маткой. Кому-то хватает нескольких месяцев, кому-то нужен год. Не стоит забывать об упражнениях Кегеля — быстрые и медленные сжатия мышц влагалища, их можно делать в любом месте и в любое время. Это приведет в порядок интимные мышцы и позволит женщине легче достигать оргазма.

2 Грудь после кормления становится меньше. Со временем она придет в норму, будет как и до беременности. Кстати, кормление не влияет на потерю упругости. В этом, скорее, виновны большой бюст, внезапные колебания веса, курение, генетика и возраст. А еще форма груди портится из-за резкого прекращения грудного вскармливания и неправильного сцеживания.

3 Лишь бы не было больно. Многие нерожавшие женщины считают, что кесарево сечение лучше, чем естественные роды. Ни боли, ни растяжений влагалища. Но кесарево — это не косметическая процедура, а серьезная операция, которая в тяжелых случаях спасает жизнь маме и ребенку. Да, влагалище сохраняется нетронутым, но на матке появляется рубец, который может добавить проблем во время следующих беременностей. Кесарево сечение опаснее для жизни женщины, чем обычные роды. Да и восстанавливаться после полостной операции придется дольше. И все это с младенцем на руках.

Для щитовидной железы

Эндокринол: когда одного йода недостаточно

Сегодня очень непросто поддерживать здоровье щитовидной железы: плохая экология, неправильное питание, стрессы плохо сказываются на ее работе. И чтобы щитовидная железа справлялась со всеми задачами, возложенными на нее природой, одного йода порой недостаточно.

На помощь придет **растительный комплекс Эндокринол!**

Эндокринол поддерживает в норме функцию щитовидной железы, ее размер и структуру, а также помогает сохранить баланс гормонов.

Для дополнительной локальной заботы о щитовидной железе рекомендуем крем Эндокринол. Капсулы и крем, действуя изнутри и снаружи, создают оптимальную концентрацию активных веществ растений.

Позаботьтесь о здоровье щитовидной железы, принимайте растительный комплекс Эндокринол и оставайтесь здоровыми!

Эндокринол – выбор миллионов россиян.

Эвалар здоровья дар

www.evalar.ru Спрашивайте в аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). БАД. Реклама.

РЕКЛАМА № 002483

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

У ребёнка рвота: ищем причину

Ситуация

Рвота у ребенка далеко не всегда бывает связана с едой или с кишечными инфекциями, иногда это признак заболевания нервной системы. Как же определить, что стало причиной рвоты?

НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Периодическая тошнота, иногда после еды, рвота, изжога и боли в животе говорят о воспалении и раздражении стенок желудка и пищевода. На это же указывают тупые ноющие боли в верхней части живота, чувство тяжести в желудке и быстрого насыщения или, наоборот, чувство голода. Это значит, что причиной рвоты могут быть гастрит, язва желудка, желудочно-пищеводный рефлюкс, функциональная диспепсия или хронический панкреатит.

Внезапная тошнота, рвота, пожелтение кожи, более темная моча и светлый стул в совокупности служат признаками гепатита и требуют немедленного обращения к врачу.

Даже не пытайтесь сами вылечить ребенка с сильной тошнотой, болями в животе и температурой. Обязательно обратитесь к врачу.

Кишечные инфекционные заболевания обычно начинаются остро — повышается температура, появляются боли в животе, тошнота, рвота, диарея. И самой частой причиной рвоты у детей является гастроэнтерит. Он может быть спровоцирован разными микробами. Живот при этом обычно болит вокруг пупка.

Самое опасное последствие рвоты — обезвоживание, у ребенка прекращается отделение мочи или моча темного цвета, он плачет без слез, у него сухие губы и впавшие глаза. Чем младше ребенок, тем быстрее у него обезвоживается организм, теряя запасы жидкости и полезные вещества: соли калия, натрия, кальция. И тяжесть заболевания определяется не частотой поноса или рвоты, а степенью обезвоживания организма. Поэтому до приезда скорой помощи давайте ребенку как можно больше жидкости — лучше всего теплый чай. Молоко, соки, компоты и отвары использовать не стоит.

РАССТРОЙСТВО НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Повышение внутричерепного давления, черепно-мозговая травма, нейроинфекции также могут стать причиной рвоты. Они сопровождаются головной болью, общей слабостью, повышением температуры и напряжением затылочных мышц. Рвота при повышении внутричерепного давления не связана с едой, бывает скудной и не приносит заметного облегчения. Часто возникает по утрам.

Внезапной сильной головной болью, тошнотой, рвотой и жаром проявляет себя менингит, опасное воспаление оболочек спинного или головного мозга. Его дополнительные признаки — непереносимость света и шума, сонливость, боль при попытке нагнуть голову к груди.

СИЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Еще одна причина утренней рвоты — ответ на сильные переживания или реакция на что-то, что вызывает у ребенка отвращение. Обычно появляется у младших школьников, когда ребенок завтракает без аппетита, только из-за настойчивых требований мамы.

Избавиться от такой рвоты поможет изменение образа жизни. Следите, чтобы ребенок высыпался. Будите хотя бы за полчаса до завтрака, чтобы он успевал проголодаться. Натощак дайте выпить холодный сок или холодную воду (чтобы он пил медленно, небольшими глотками). Откажитесь от теплой и горячей еды по утрам и постарайтесь сохранить дома утром спокойную обстановку.

ЕСЛИ ЭТО ВНЕЗАПНЫЕ ПРИСТУПЫ

Иногда у внешне здорового ребенка появляются внезапные приступы очень сильной рвоты и болей в животе, которые периодически повторяются и проходят без всяких последствий. Они могут быть признаком синдрома циклической рвоты. Примерно за 30 минут до начала приступа могут появиться тошнота, бледность, слабость. Наиболее сильная рвота (до 4 раз в час) наблюдается в первые часы приступа. Чаще всего приступы рвоты начинаются в 2-4 часа ночи или в 6-8 часов утра. Приступ сопровождается болью в животе. Рвота может быть с желчью, слизью или даже содержать небольшое количество крови. Причины этого синдрома до конца не изучены, но обычно он исчезает в течение 5 лет.

Еще одна возможная причина периодической рвоты — паховая грыжа у мальчиков. В этом случае она сопровождается появлением выпуклости в нижней части живота.

В. С. Гладилина, педиатр, врач высшей категории

СИМПТОМЫ ЛЕГКОГО ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ, НЕ ТРЕБУЮЩЕГО НИКАКОГО СЕРЬЕЗНОГО ЛЕЧЕНИЯ, В ПЕРВОЕ ВРЕМЯ МОГУТ БЫТЬ ТОЧНО ТАКИМИ ЖЕ, КАК И ПРИ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНОМ АППЕНДИЦИТЕ ИЛИ НЕПРОХОДИМОСТИ КИШЕЧНИКА.

90% РОССИЯН ЖИВУТ В СТРЕССЕ. ОСТАЛЬНЫЕ — ВО ФРАНЦИИ, ГЕРМАНИИ, ИТАЛИИ, ВЕЛИКОБРИТАНИИ, США...

На каждый день

* Чай из ежевичных листьев поможет справиться с поносом у ребенка. Для его приготовления 1 чайн. ложку листьев залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Чай нужно выпить маленькими глоточками, пока он теплый.

* Появились язвочки во рту? Это стоматит. Рекомендуем полоскать рот настоем семян льна. 1 ст. ложку семян залейте 2/3 стакана кипящей воды, взбалтывайте в течение 15 минут, процедите. Полоскать надо несколько раз в день.

* Ребенок кашляет? Теплое молоко с медом успокоит кроху, улучшит отхождение мокроты. Чашку молока нагрейте (но не кипятите), добавьте 2 чайн. ложки меда. Молоко не должно быть горячим, ведь при температуре выше 40°С мед теряет лечебные свойства. После стакана такого вкусного напитка ребенка лучше всего отправить спать.

МАЙ — САМЫЙ ХУДШИЙ МЕСЯЦ

Наиболее неблагоприятное время для зачатия, если думать о здоровье будущего ребенка, — с января по май, причем май — худший месяц. Дети, появившиеся на свет зимой, имеют больше шансов родиться раньше срока. Недоношенность и низкий вес при рождении связаны с проблемами со здоровьем мамы. Ведь пик эпидемии гриппа приходится обычно на январь-февраль, как раз на последний триместр беременности.

ГРУДНОЕ МОЛОКО — ПЕРВОЕ ЛЕКАРСТВО

Полноценных заменителей женского молока не существует. По мнению специалистов, скопировать грудное молоко невозможно, потому что молоко каждой матери меняется в зависимости от потребностей именно ее малыша. Если ребенок, например, рождается недоношенным, организм матери вырабатывает такое молоко, которое поддерживает младенца именно в этом состоянии. В смесях же содержание белка постоянно.

На приёме у гастроэнтеролога — Авторитеты дают советы

Бедный животик...

РЕБЕНОК ЧАСТО ЖАЛУЕТСЯ НА БОЛЬ В ЖИВОТЕ, А ВРАЧ НИЧЕГО НЕ НАХОДИТ? ТАКУЮ БОЛЬ НАЗЫВАЮТ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ.

Где болит?

У маленьких детей органы пищеварения еще недостаточно развиты, к тому же между ними нет четкой координации действий. Обычно функциональная боль проходит самостоятельно через 1-2 часа. Характерно, что малыш редко может указать точное место, где именно болит. Кроме боли, ребенок больше ни на что не жалуется. И хотя боль может беспокоить его не один год, кроха растет и развивается нормально. С возрастом работа желудочно-кишечного тракта налаживается, и боли исчезают.

Совсем не пустяки

Но это не означает, что малыш не нуждается в вашей помощи. Попробуйте понаблюдать за ним и определить причину появления боли. Часто она банальна и кажется взрослым пустяком. А малыш из-за этого «пустяка» сильно расстраивается и переживает. Например, у многих детей боль связана с посещением детского садика или школы, с выполнением какого-либо трудного задания. Спровоцировать боль могут и семейные неурядицы, и даже вполне справедливые замечания и нравоучения.

Чужая еда

Часто повторяющаяся боль, сопровождающаяся тошнотой и потерей аппетита, может быть связана с глистами, что, кстати, совсем не редкость у маленьких детей. При подозрении на глистов надо сдать анализ кала и в случае необходимости провести курс лечения.

Если у малыша боль в животе появилась впервые или вдруг изменила характер, то ни в коем случае нельзя от нее отмахиваться. Лучше немедленно вызвать врача.

Очень похожа на функциональную боль в животе, вызванная пищевой аллергией. В этом случае малыша также беспокоят вздутие живота и понос. В ситуации помогает разобраться сыпь на коже. И еще запомните: при непереносимости того или иного продукта боль в животе возникает не сразу, а через несколько часов после еды, и может продолжаться несколько дней. У некоторых детей, особенно после 3 лет, боль появляется при приеме молока. Как правило, все дело в непереносимости лактозы — молочного сахара. Боль может быть связана и с перееданием фруктов, злоупотреблением газированными напитками и жвачкой. Фруктовый сахар и сорбит, который добавляют в жвачку и воду, вызывают сильное брожение в кишечнике. Во всех этих случаях надо полностью исключить из рациона ребенка непереносимый продукт.

П. Ф. Дудко, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Гипотиреоз

По каким признакам можно заподозрить гипотиреоз у новорожденного?

Такие детишки кажутся спокойными, редко плачут, плач может быть хриплым, они очень много спят, а когда просыпаются, играют неохотно, трудно и долго обучаются новому. Кожа обычно сухая, ребенок практически не потеет. У таких детей бывают неврологические симптомы, что заставляет родителей обращаться к неврологу.

Мамы стараются одеть малыша потеплее, потому что ручки и ножки постоянно холодные. На бледной коже просвечиваются сосудики, напоминая пятнышки, — мраморная кожа. А если ребенок еще плохо ест, недостаточно набирает вес, рост, обязательно обратитесь к эндокринологу. Лучше опровергнуть опасения, чем пропустить начальные проявления заболевания.

Конечно, многие проявления гипотиреоза могут встречаться и при других заболеваниях, например гиповитаминозах. Но если вы обнаружили ряд симптомов, описанных выше, обязательно обратитесь к врачу! Подтвердить или опровергнуть диагноз поможет исследование гормонов крови. Для начала достаточно будет определить уровень тиреотропного гормона и свободного Т4.

А. П. Данилова, педиатр, врач высшей категории

Наказывать ребёнка или нет?

А если наказание нанесет малышу травму на всю жизнь или безнаказанность сделает его неуправляемым?

КНУТ ИЛИ ПРЯНИК?

Каким может быть наказание? Ни в коем случае не физическим. Отругать, оскорбить, высмеять — тоже не годится. Физическое и моральное наказание унизительно и навсегда остается в памяти человека. И никакие «меня в детстве тоже ремнем воспитывали» вас не оправдывают. Ударить — значит показать свою слабость. Значит дать понять, что слова ничто в сравнении с крепким кулаком. Именно так у многих формируется пресловутое «кто сильнее, тот и прав».

Самое страшное наказание для любого ребенка — это неприятие его родителями. Поэтому, если после неблаговидного проступка малыша вы покажете, что он вас очень огорчил, что вы можете разочароваться в нем, — это возымеет свое действие.

С детьми младшего и среднего школьного возраста надо долго и упорно разговаривать, разжевывая то, почему плохо обзываться, брать чужое, обманывать... Если ребенок оступился, просите его несколько раз на листе написать: «Я буду честным, добрым...» Такое упражнение очень полезно, потому что информация буквально «записывается» в подкорку. Многие родители наказывают ребенка, лишая его чего-нибудь, например, не разрешают смотреть мультики. Это не совсем правильно.

Большинство родителей считают, что их ребенок уж точно ни в чем не виноват, потому что маленький, «он не нарочно»... Неправильно верить в безоговорочную невиновность всегда и во всем и снимать с дочки или сына ответственность за их поступки. Находите в себе силы признавать, что ваш ребенок тоже способен причинить кому-то боль.

ПЯТЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРАВИЛ

1. Не рубите сплеча. Разберитесь в ситуации. Действительно ли ваш ребенок виноват? И если да, какова его доля вины?
2. Не наказывайте детей потому, что у вас плохое настроение.
3. Не пугайте детей наказанием, это прошлый век. Боязнь наказания способствует развитию изворотливости (как сделать так, чтобы никто не заметил и не отругал?).
4. Не отходите от своих правил. Если вы считаете поведение чада неприемлемым (например, грубить старшим), то ругайте за это всегда. Для психики маленького человека очень вредно, когда за один и тот же поступок его то наказывают, то нет.
5. Прежде чем наказать (поставить в угол, посадить «думать о своем поведении»), объясняйте чаду, почему вы вынуждены это делать. Что вам не понравилось? Почему это плохо? И как нужно было поступить?

Календула для малыша

Благодаря своим антисептическим качествам компрессы из настоя календулы помогают заживлять небольшие раны и царапины.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку сухих цветков залейте 1 стаканом кипящей воды, настаивайте 15 минут под крышкой, укутав. Затем намочите стерильную салфетку и зафиксируйте на ране пластырем.

* Таким же настоем можно промывать глаза (чередуя с черным чаем) при конъюнктивитах и блефаритах, полоскать горло при гриппе. Поможет настой календулы и при кровоточивости десен, и молочнице во рту. Просто попросите малыша набрать теплого настоя в рот и подержать несколько минут.

* Часто ребенку при ангине прописывают полоскание со спиртовым раствором календулы. Доза: не более 1 чайн. ложки спиртовой настойки на стакан воды.

* Масло календулы избавляет от пеленочного дерматита. Залейте цветки растительным маслом в соотношении 1:10, настаивайте 12 часов, нагревайте на водяной бане 30 минут, процедите. Смазывайте маслом нежную кожу.

Рецепты народной медицины

ЧТОБЫ У ДОЧКИ БЫЛА КОСА ДО ПОЯСА

Ополаскивайте после каждого мытья волосы отваром хмеля. Горсть шишек залейте 1 л кипящей воды и варите на медленном огне 20 минут. Затем остудите и процедите. Рецепт подходит для брюнеток и шатенок. Имейте в виду: если вы сами заготавливаете шишки хмеля, они должны быть ярко-зеленого цвета, переспевшие (желто-бурые) не подходят!

ОТ КОЛИК — КОМПРЕСС НА ЖИВОТИК

Картофельный компресс снимает колики в детском животике. Сварите в мундире 6-8 небольших картофелин, разомните в пюре, выложите на сложенную в несколько раз марлю. Чтобы не обжечь крошку, проверьте температуру: приложите компресс к своему запястью (не меньше чем на 60 секунд). Поставьте компресс на животик малыша, утеплите платком. Продолжительность процедуры — не менее 3 часов.

ДЛЯ ИММУНИТЕТА — ХВОЙНЫЙ НАПИТОК

Чтобы укрепить иммунитет ребенка, повысить сопротивляемость организма в простудный сезон, приготовьте из хвои витаминный напиток. Промойте 2-3 ст. ложки хвои в холодной воде, залейте 150 мл воды и кипятите на медленном огне в эмалированной кастрюле, закрыв крышкой, 20 минут. Затем процедите, добавьте мед или сахар по вкусу. (Зимой витамина С в хвое гораздо больше, чем летом.)

На приёме у гастроэнтеролога — *Будь начеку!*

С чем едят дискинезию?

Когда мой ребенок в очередной раз пожаловался на сердце, я записала дочку к кардиологу. Он сказал, что с сердцем у малышки все в порядке, зато у нее дискинезия. Отсюда и боли. Как это лечить?

А. Терехова, Тамбов

— Дискинезия — это нарушение функции желчного пузыря, которое происходит от беспорядочного питания. Если запустить болезнь, со временем даже могут появиться камни в желчном пузыре. Но, к счастью, это заболевание не органическое, его можно ликвидировать самым банальным образом — кормить ребенка правильно, по часам, без печенья и булочек в промежутках.

— А чем безобидные печенюшки-то провинились?

— Мамы, которые позволяют своим детям целый день жевать все без разбора, очевидно, не задумываются над тем, что в результате этого происходит. Когда пища поступает в желудок, он закрывается! Там меняется среда, начинают работать ферменты, в определенный момент должен открыться желчный проток, чтобы желчь поступила в двенадцатиперстную кишку... Если порядок нарушается, человек бросает в желудок еду, желчный пузырь начинает непрерывно сокращаться. Это называется гипермоторная дискинезия. Наконец тонус его теряется, и все переходит во вторую стадию — гипомоторную, иными словами, желчный пузырь не хочет работать. Поэтому, повторюсь, и нужен четкий режим питания. Плюс — спокойная, мирная, без скандалов обстановка дома. Потому что к расстройствам такого типа, бывает, приводят и неврологические срывы.

— А по каким признакам мама может определить, что у ребенка дискинезия?

— Как правило, дети жалуются на боли в животе. При гипермоторной дискинезии — это острые боли в правом подреберье. В других случаях — тупые, ноющие боли, чувство тяжести после еды. Иногда — тошнота, рвота, плохой аппетит. Случаются и боли в сердце.

— Что надо исключить из меню ребенка?

— Газировку, шоколад, жвачки. Хорошо бы обойтись без жареного, консервов, выпечки, сосисок, колбасы. Иначе из чего будут строиться клетки организма ребенка? В некоторых богатых странах, где люди могут позволить себе тратить много денег на сладости, принято устраивать один (!) сладкий день в месяц — и все!

— А со жвачкой что не так?

— Когда малыш ее жует, начинает выделяться слюна, идет позыв на выработку желудочного сока. А пища не поступает. Агрессивная кислота работает в пустом желудке и в итоге разъедает слизистую.

Ю. В. Пархоменко, гастроэнтеролог, врач высшей категории

■ ДЕТИ, КОТОРЫЕ ЕДЯТ С РОДИТЕЛЯМИ ЗА ОДНИМ СТОЛОМ, УПОТРЕБЛЯЮТ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ И ПОЭТОМУ БОЛЬШЕ ЗАЩИЩЕНЫ ОТ ОЖИРЕНИЯ.

■ У ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ОТ НОЧНЫХ КОШМАРОВ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ, В 3,5 РАЗА ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ.

ПЕРЕКАРМЛИВАТЬ МАЛЫША В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ ОСОБЕННО ОПАСНО: ИМЕННО ИЗ-ЗА ЭТОГО У НЕГО В БУДУЩЕМ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕННЫЙ АППЕТИТ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.

Кормила сына грудью почти два года...

Хочу поделиться с будущими мамочками опытом кормления грудью. Иногда в первый месяц после родов молока может быть очень много. Так было и у меня — мама заставляла меня сцеживать его и чаще прикладывать ребенка к груди. Ей казалось, что постоянно открытый ротик у малыша — признак голода. Но я не послушала маму: делала это только в крайнем случае, да и то не до последней капли, а до облегчения в груди. Через 1,5 месяца молока прибывало ровно столько, сколько нужно. А еще я поняла, что надо выдерживать некоторое время между кормлениями, а не прикладывать малыша к груди по каждому его требованию. Чем чаще прикладываешь, тем меньше молока вырабатывается. Соблюдая два этих правила, я избавилась от всех проблем с кормлением, и даже больше скажу — кормила сына грудью почти два года.

Яна, Тверь

Ушёл к молодой

Для вас, мусью

ЧТОБЫ В ПОЖИЛЫЕ ГОДЫ ПОНРАВИТЬСЯ МОЛОДОЙ ДЕВУШКЕ, НУЖНО ЧТО-ТО ЕЙ ПРЕДЛОЖИТЬ.

* Надо быть моложавым, подтянутым, элегантным, сексуальным. И хоть немножко быть в курсе того, чем живет нынешняя молодежь.

* Не лишне иметь в виду: молодой девушке вы нужны не ради секса. Она ведь красивая, да? Стало быть, более молодых поклонников хватает. Ей нужен пропуск в новый сияющий мир, куда ее сверстники пока не вхожи: рестораны, путешествия. У вас все это есть? Тогда зеленый свет.

* Еще одна проблема: уйдя к молодой, поймете, какой вы старик. И сразу захочется взяться за ум... Но через неделю гнусный внутренний голосок начинает нашептывать: да ты просто не к той ушел, вон сколько девчонок вокруг! Тяга к молодости, красоте, свежести — это нормально. Женщины бальзаковского возраста тоже на юношей поглядывают. Но уходить к молоденькой барышне только потому, что жена стала старовата, — это плохо. И чревато разочарованиями.

* Осознать, что назад дороги нет и семейная жизнь уже разрушена, получится не сразу. А тут еще с новой мадам начнутся конфликты, от которых никуда не денешься (например, ежеминутные разговоры о вашем разводе с женой).

Почти все мужчины в этой ситуации начинают жалеть о поступке и пытаются вернуться. По статистике, блудные мужья в годах чаще всего возвращаются через 9 месяцев — 1,5 года. А можно ли будет вернуться, зависит от обиженной жены. Сможет ли она начать жизнь с чистого листа с предавшим ее мужчиной, не вспоминать ему измену и, главное, жить без страха за будущее?

А чего хочет женщина? Всем молодым девушкам, искусно или не очень имитирующим любовь к мужчине старше лет на 20 или около того, хочется одного — денег, и побольше! Никогда не будет любви в паре с большой разницей в возрасте! Только любовь к подаркам и деньгам! Когда мужчина станет стариком и девушке нельзя будет им похвастаться перед своими подружками, она бросит его.

Девушка получает от старика недополученную в детстве отцовскую заботу. Он же через нее реализует свой отцовский инстинкт, а в качестве жены она ему не нужна — у него есть жена того же возраста, что и он, и расставаться с ней окончательно он не хочет. Чаще всего это заканчивается грустно и печально, но возможны исключения.

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ — КАК ОХОТА: ЖЕНА РАССТАВЛЯЕТ КАПКАНЫ, А МУЖ ЗАМЕТАЕТ СЛЕДЫ.

Пригодится

● Ваши отношения похожи на американские горки и полны то взлетов, то падений? Купите весы с двумя чашами, уравновесьте их и поставьте на самое видное место в доме. Это поможет вам всегда и во всем придерживаться золотой середины.

● Мечтаете о пополнении семейства? Советуем в течение одного дня есть только рыбу. Кости не выбрасывайте, а сложите в платочек и закопайте возле дома со словами: «Чистая кровь небесная, Господня сила чудесная. Слово Его к делу, а мой наговор к телу. Помоги, Господи, рабам крещеным, матушкой и отцом рожденным, иметь дитя девять месяцев спустя. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

● Чтобы милый с обожанием смотрел только на вас, сходите вместе в баню. После купания вытритесь одним полотенцем, приговаривая: «Бело тело, черна бровь, пошли, вода, на рабов Божьих (ваши имена) любовь».

ЛАПША из писем читателей

Купил теще билет в цирк на первый ряд на представление с живыми львами и тиграми. Сижу натираю ей туфли барсучьим салом.

Евгений К., Московская обл.

У меня сегодня вместо головы кубик Рубика. Ни хрена не складывается, зато ярко и красивенько.

Елена, Саранск

Если женщине постоянно говорить, что она нравится такая, как есть, то ей будет нравиться есть.

М. И. Панина, Саратовская обл.

Не ищите ту самую по клубам и барам. Та самая ночами спит дома. Врывайтесь в дома!

Анна, Екатеринбург

Такая история — *Думай, думай*

Была бы лучше одна...

У меня ВИЧ. Мне 26 лет, никогда не употребляла наркотики, не вела разгульную жизнь. Даже девственности лишилась только в 22 года. У меня было всего два парня.

С третьим встречаюсь 3 года. Недавно узнала результаты своего анализа, он тоже сдал, и с тем же результатом. И вот теперь меня просто разрывает на части от мысли, что это он меня заразил. До меня имел немало связей с женщинами, значит, кто-то ему передал инфекцию.

Когда мы начали встречаться, я с ума сходила по этому парню — это была такая необъятная любовь, что он заменил мне весь мир. Ну что тут скажешь? Снесло крышу! Даже в голову не пришло просить его сдать анализ на ВИЧ. Доверяла ему, наивная дура! Я вообще не думала ни о каких болячках, для меня существовал только он. И вот теперь... Он говорит, что ничего не изменилось, но я не могу. А с другой стороны — кому еще теперь я нужна? Это раньше была порядочная, умная и хорошая девушка. А теперь... Злости на себя не хватает! Мой молодой человек говорит, что не нужно ворошить прошлое, надо жить в предложенных обстоятельствах. А я не могу, хочется узнать, кто та проститутка, которая его заразила?

Иногда думаю, что лучше бы и дальше была одна, зато здорова. А в другой раз, наоборот, думаю: надо было гулять, как шлюха, а не вести примерную жизнь отличницы. Опыта было бы больше, и я бы никогда не занялась сексом без предохранения, пусть даже и с любимым. Ведь все мои знакомые девушки сейчас счастливые мамочки и жены. А я просидела всю молодость за книжками и тетрадками, была послушным ответственным ребенком, два красных диплома. Влюбилась до беспамятства, когда все нормальные люди уже нагулялись, и осталась ни с чем. Жизнь кончена. У меня не было школьной любви, встреч, поцелуев. Думала, наверстаю все в институте, но там тоже — только учеба. Не умела я себя вести по-другому...

Чем я так провинилась перед Богом? Всегда хотела быть правильной, а получилось только хуже, профукала свою жизнь. Не знаю, смогу ли когда-нибудь родить здорового ребенка, даже если буду лечиться? А я ведь даже имена будущим деткам придумала. И родителей жалко — они привыкли видеть меня хорошей девочкой.

Пишу это письмо для таких же наивных влюбленных дурочек, какой сама была. Не будьте слишком доверчивы и любите прежде всего себя.

Юлия, Красноярский край

Умные мысли

КОГДА МНЕ БЫЛО 14 ЛЕТ, МОЙ ОТЕЦ БЫЛ ТАК ГЛУП, ЧТО Я С ТРУДОМ ПЕРЕНОСИЛ ЕГО. НО КОГДА МНЕ ИСПОЛНИЛСЯ 21 ГОД, Я БЫЛ ИЗУМЛЕН, НАСКОЛЬКО ЭТОТ СТАРЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОУМНЕЛ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 7 ЛЕТ.

Марк Твен, писатель

■ ЕСТЬ МУЖИК — ЕСТЬ КУЧА ПРОБЛЕМ... НЕТ МУЖИКА — ЕСТЬ ОДНА ПРОБЛЕМА: НЕТ МУЖИКА!!!

■ РАЗДЕВАТЬ СПЯЩЕГО РЕБЕНКА — ЭТО КАК РАЗМИНИРОВАТЬ БОМБУ: ОДНО РЕЗКОЕ ДВИЖЕНИЕ — МИНУС ЧЕТЫРЕ ЧАСА СНА.

Намотай на ус — *Прикинь на себя*

«Чужой дядька» Воспитает!

СТО ЛЕТ НАЗАД НА 10000 БРАКОВ БЫЛО ВСЕГО 7 РАЗВОДОВ.

Да и те, что называется, по уважительной причине: жена не могла иметь детей или кто-то из супругов страдал тяжелым психическим заболеванием. Других поводов расторгнуть брак просто не было! Какой же рецепт прочности семейных уз знали наши прабабушки?

«Ласка душу достанет»

Так говорили наши предки. Именно ласка, любовь, уважение были секретом их семейного счастья. Проявляли ласку не только к супругу и детям, но и ко всей многочисленной родне. Существовала «школа пестования». Мать, бабушка, старшая сестричка-няня давали малышу первые уроки любви: пели ему песни, развлекали потешками. Взрослея, ребенок с такой же любовью относился к родителям, сестрам и братьям, дедушкам и бабушкам. А когда молодые люди шли под венец, они понимали, что и друг к другу нужно относиться только с лаской.

Отдать ребенка «чужому дядьке»

Уже в 3 года дети выполняли несложную домашнюю работу, в 5 лет работали на огороде, а в 10 — в поле, причем не только в крестьянских семьях. Детей отдавали на воспитание «чужому дядьке» — крестьянину. И он учил их сеять, пахать, жать, доить коров, управляться с лошадьми. Справедливо считалось, что если барин не знает основ крестьянского труда, то и своим имением не сможет управлять.

Отец — всему голова

В семье была строгая иерархия. Все подчинялись главе семьи — отцу. Он был главным распорядителем работ, держателем семейной кассы, моральным авторитетом для жены и детей. С 12 лет дети полностью переходили под руководство отца. Но активно участвовали в воспитании и все члены семейной иерархии: тети, дяди, крестные мать и отец, старшие сестры и братья. Они учили моральным нормам: уважать старших, не грубить, не брать ничего чужого. Родителей, бабушек и дедушек называли на вы, обращение на ты считалось не просто невежливым, а оскорбительным.

ЕКАТЕРИНА АНДРЕЕВА, телеведущая:

«А ведь я могу даже оперным голосом спеть!»

С мужем, Душаном Перовичем

Екатерина в юности работала в Генеральной прокуратуре, в 21 год родила единственную дочь, отказалась от роли Маргариты в фильме «Мастер и Маргарита», на телевидении работает с 1991 года. Для должности ведущей «Доброго утра» от нее требовали перекраситься в блондинку — Андреева отказалась, а через несколько лет стала первой брюнеткой в этой программе.

— Екатерина, для своих 52 лет вы выглядите отлично! Как удается быть неотразимой?

— С утра всегда выпиваю стакан прохладной воды, сплю на ортопедической подушке, занимаюсь спортом, соблюдаю режим питания — не ем жирного, сладкого, соленого. Два года назад порвала с курением. Дымить начала давно и бросала долго и мучительно! Теперь лучше себя чувствую, меньше болею и досаждаю с нравоучительными беседами всем курящим коллегам. Отношусь к себе с любовью и никогда никому не завидую: это разрушает здоровье. С годами научилась радоваться чужим победам.

— Как правило, телевизионщики — люди с неустроенной личной жизнью. Эта проблема вас коснулась?

— Никогда не ставила перед собой задачи выйти замуж. Все пришло само. С мужем Душаном познакомились в 1991 году, тогда я еще вела программу «Доброе утро». Он серб, гостил в Москве и увидел меня по телевизору. Влюбился с первого взгляда. Несколько дней подряд пытался записать мое имя и фамилию: по-русски тогда не говорил и алфавита не знал. К тому же титры бегут быстро, успевал уловить одну-две буквы. Наконец записал.

На телевидении в Югославии работали корреспонденты с нашего канала, Душко стал искать среди них моих знакомых, которые помогли бы с номером телефона. И нашел! Позвонил, предложил встретиться. Понимая, что просто так я не приду, представился сотрудником американской фирмы — что, в общем, было правдой — и сказал, будто у него для меня есть интересное предложение по поводу работы, связанной с телевидением. Встретилась с ним, но минут через пять поняла, что мой собеседник не тот, за кого себя выдает. Тут же сказала: «До свидания!» Любой мужчина давно плюнул бы и нашел кого-то другого, но он еще три года ухаживал за мной. Он своим поведением и отношением пробудил во мне любовь. Именно такие чувства самые крепкие.

— Это ведь второй ваш брак?

— Да. Когда разводилась с первым мужем, все шло очень тяжело, болезненно. Мучилась вопросами: зачем, почему, обвиняла себя... Теперь понимаю: надо переболеть, перестрадать. Сменить работу, постричься, перекраситься. Но не обвинять ни себя, ни супруга. Надо просто понять: не вы плохие, а так получилось.

— Возникали сложности в связи с тем, что он иностранец?

— Нас не хотели расписывать. Тетушке в загсе не понравились документы Душана: мол, по ним нельзя понять, холост он или нет. Я ей говорю: «Слушайте, какая разница — женат он или нет. Это в конце концов моя проблема». В общем, требовали кучу каких-то справок, он их приносил, но опять чего-то не хватало, и в результате прежние документы оказывались просроченными... Представьте себе, мы полтора года не могли расписаться! Он даже шутил: «Тебя просто не хотят отдавать иностранцу, наверное, ждут, что у тебя появится русский мужчина». Только в 1997 году мы поженились.

Наталья, дочь Андреевой от первого брака

Я ценю в Душане мужское начало, внутреннюю силу, уверенность. Сербские женщины правильно воспитывают мальчиков. Душко самодостаточный, ответственный, умный, начитанный, говорит на нескольких языках. Помню, зашла как-то к нему в офис, и в этот момент зазвонил телефон. Со мной Душан говорил по-русски, по телефону — по-сербски, по другой линии — по-английски, а когда зазвонил еще один аппарат, он свободно перешел на итальянский.

— Правда, что Душан остался жить и работать в России ради вас?

— Получается, что так. Он представлял американскую компанию, и у него не было планов здесь остаться. Душко собирался открыть представительство и уехать обратно. Открыл и, как он шутит, на беду включил телевизор — и остался в холодной стране.

Постепенно я поняла, что просто дышать без него не могу, и переехала к нему с котом, хотя у Душана аллергия. Потом прихожу как-то домой — а Душко спит с котом в обнимку. Вместе почти 20 лет, а я до сих пор влюблена.

— Как у супруга складывались отношения с вашей дочкой от первого брака?

— Наташа тогда была маленькая. Я размышляла, выходить замуж или нет, и тут дочка говорит: «Мам, не бросай Душко». Когда он первый раз вошел в мой дом, сразу спросил: «Катя, можно буду дружить с твоей дочерью?» Я ответила: «Ну попробуй». Он повел ее в парк Горького. Наташа его затащила на американские горки и колесо обозрения. А Душко, надо сказать, не любит высоту, но ради дочки пошел на аттракционы, катался столько, сколько она просила, и смотрел с высоченного колеса обозрения. Душан сразу сумел найти к ней подход, а со временем стал родным.

— Сейчас Наташа уже взрослая. Она пойдет по стопам мамы, тоже планирует стать журналистом?

— Она приходила к нам на работу и увидела, как этот волшебный мир телевидения выглядит в реальности, какой это каторжный труд. Однажды врачи сравнивали эмоциональное напряжение людей, работающих в прямом эфире, с нагрузками космонавтов перед стартом корабля. Оказалось, состояние точно такое же! В общем, дочка поняла, что это не ее работа. И слава богу! Потому что одна из самых важных задач человека — понять, чем надо заниматься. Если ломишься в чужую дверь, то ничего хорошего не выйдет.

— Многие из телеведущих снимаются в кино, участвуют в танцевальных проектах... Вы же ни в чем подобном не замечены. Почему?

— Человеку, который ведет серьезную программу, кататься на коньках или танцевать на паркете как-то не очень сподручно. Хотя хорошо пою и умею кататься на коньках. Но выглядело бы странно, если в записи я пою и танцую, а в прямом эфире сообщаю о чем-то трагическом. А ведь я даже могу оперным голосом спеть!

— Что, по-вашему, является настоящей проверкой для телеведущего?

— Проверкой станет чрезвычайное событие, которое произошло в момент твоего появления на экране. Для меня таким событием стало 11 сентября 2001 года. Атака на первую из двух башен-близнецов в Нью-Йорке произошла в тот момент, когда мы были в прямом эфире, — в пять часов начали работать над выпуском для Дальнего Востока, где программа выходит раньше, а в 5.10 или 5.15 это случилось. Вот это действительно была проверка на прочность — надо было не растеряться, сохранять лицо, давать людям информацию. Самое сложное — сдерживать эмоции во время тяжелых событий, таких, как Беслан, «Норд-Ост». Приходится сдерживать слезы во время эфира. Было и так, что не смогла. Но пока шел репортаж, голову вверх поднимала, и слезы обратно закатывались.

— Кошмарный сон телеведущих: в эфире работать без подсказок. У вас подобное было?

— Для меня это не проблема. Всю программу помню наизусть и, никуда не подглядывая, могу донести смысл каждого сюжета. У меня даже был случай, когда камеру с суфлером внезапно забрали. И ничего. Провела выпуск импровизируя. Я хорошо функционирую в стрессовых обстоятельствах. Если, например, слышу резкий звук за спиной, не стану оборачиваться. Сначала мозг просчитает, что стало причиной звука. И только сообразив, какие предметы или люди способны издать подобный шум, оборачиваюсь с пониманием, что делать. Поэтому я никогда не вздрагиваю и не визжу.

— Ваш внешний вид в эфире — работа стилистов? Гладкая прическа и пучок — необходимость?

— Да мне просто некогда крутить на голове вавилоны! Постоянно занята, не хожу в буфет перекусить, пью зеленый чай на рабочем месте, специальный сервизик для этого завела. Времени нет даже на гримера. Перед эфиром сама делаю макияж: 5-7 минут — и готово. Убранные в пучок волосы — тоже очень удобно: раз — и голова в порядке. На пробы ведущей новостей я как раз пришла в нарядном платье и с локонами, завитыми в стиле 1920-х. И меня не взяли! Редактор спросил: «Из какого казино, Катерина, вы выпорхнули?» После такого удара и возник мой строгий образ. Сработало, взяли.

— Успеваете смотреть телевизор?

— Не хочу пускать в жизнь негатив. Поэтому смотрю хорошее документальное кино, «Что? Где? Когда?» и новости — потому что это моя работа. Мечтаю, чтобы главной новостью дня наконец стало то, что корова родила сразу восьмерых телят...

После голодного детства не могу наесться колбасой и шоколадными конфетами

Детство у нас было голодным. Детей много, работал только отец. Конфеты перепадали лишь по праздникам, а колбаса — по очень большим праздникам. Хлеб, политый растительным маслом и посыпанный сахаром, казался мне изысканным и очень дорогим десертом. Все детство мечтала начать зарабатывать и однажды наесться колбасой и шоколадными конфетами до отвала! Смогла осуществить свою мечту только после института. Купила батон хлеба, сырокопченой колбаски и кулек шоколадных конфет. Как же мне было потом плохо! Но я все равно была счастлива и довольна собой.

Встретила хорошего парня, вышла замуж. Холодильник у нас всегда забит едой, балую себя конфетами, колбасой, но мне все мало. Прячу от детей и стараюсь сама съесть лишний кусочек лакомства. Стыдно, плачу, но ничего не могу с собой сделать. Ведь у близких отбираю! Другие все отдадут ребенку, а я — нет. Какая же я после этого мать? Плохая...

В каждой комнате у меня тайнички, в которых делаю запасы. Прячу, а потом забываю. Когда делаю генеральную уборку, нахожу засохшие сладости. И все равно не могу их выбросить! Соберу все свои заначки, дождусь, пока домашние уйдут, и ем это, ем... Жалею себя, своих родных и снова плачу. Неужели я такая одна в нашей семье? Сестер не могу спросить, вдруг не поймут. Осудят еще, посмеются надо мной, и мой страшный секрет узнают все-все-все. Так и живу: таскаю, прячу, жадно съедаю и все никак не могу насытиться раз и навсегда. Одной себе покупаю любимые продукты. Неприятно, если их при мне едят другие. Хочется отнять и быстро проглотить...

Л. Ч., Ростовская обл.

Прошу помощи

Спасибо!

Благодаря газете «Айболит» от совсем незнакомых мне людей получила лекарство для лечения ног и суставов. Благодарю Зинаиду Дементьеву из Казахстана и Татьяну Поликарповну Щербак из Приморского края. Огромное вам спасибо! Желаю крепкого здоровья, счастья и всех благ!

А. А. Юсупова, с. Солнечное, Хасавюртовский р-н, Дагестан

***

Хочу сказать огромное спасибо Е. Н.Самойлову из Липецкой области. Его рецепт «От язвы желудка — скорлупок настойка», опубликованный в «Айболите» №19 за 2010 год, помог мне избавиться от боли в желудке. Дай вам Бог долгие лета и здоровья!

А теперь хочу обратиться за помощью к читателям «Айболита». Мне очень нужно поработать в Москве, но, говорят, снять там квартиру не так просто. Может, найдется человек, который приютит меня на время моего проживания в Москве или пока не найду себе другое жилье? Могу помогать по хозяйству или с ремонтом квартиры. Обо всем договоримся по телефону.

Аслан, Баксан, КБР, тел. 8-963-390-11-31

***

В «Айболите» №15 за 2013 г. было опубликовано мое письмо с просьбой о помощи. Большое спасибо всем читателям, которые быстро откликнулись, помощь пришла вовремя. Благодарю Н. И. Чебан из Пензы, И. И. Бурдаеву из Набережных Челнов, Л. С. Дядкову из Бердска, Г. А. Желябину из Москвы, Е. А. Губанову из Зеленодольска, Т. А. Кириллову из Чебоксар, Н. Ф. Лукошину из Тамбова. Счастья, благополучия и крепкого здоровья вам на долгие годы!

И. В. Джамалова, Саратов

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

ФУРУНКУЛЫ ГУЛЯЮТ ПО ВСЕМУ ТЕЛУ

Меня замучил фурункулез. Прошла полное обследование у терапевта, эндокринолога и иммунолога. Все предписания врачей выполняла, но толку нет. Фурункулы появляются по телу, не успевают зажить в одном месте, как в другом вскакивает новый. Может, есть эффективные народные средства?

Алла, Волгоград

КАК БОРОТЬСЯ С РИНИТОМ?

Сыну 12 лет. Четыре года назад ему удалили аденоиды, однако дыхание полностью не восстановилось. По словам врачей, у него возникло сужение носовых проходов из-за утолщения слизистой оболочки. Согласно последнему снимку у ребенка развился вазомоторный ринит. Как с ним бороться? Может, кто-то поделится советом или народным рецептом?

Елена, Тверская обл.

10 ФЛАКОНОВ «НАФТИЗИНА» ХВАТАЕТ НА НЕДЕЛЮ

Пять лет назад я болела гайморитом, делали прокол, прошла полный курс лечения, но по сей день капаю «Нафтизин». Без этого лекарства я не могу дышать, наверное, у меня уже зависимость.

Может, кто-то сталкивался с такой же проблемой? Как отвыкнуть от «Нафтизина»?

В. Д. Зайцева, Ставрополь

НУ КАК НЕ КУПИТЬ ВНУЧКЕ ШОКОЛАДКУ?..

Внучке 6 лет. У нее аллергия на сладкое. На голове появляется корочка, и чешутся половые органы, она расчесывает их до крови. Однажды прочитала, что надо заваривать лавровый лист и смачивать больные места. Сделала так. Корочка на голове вроде пропала, но потом опять появилась. А как лечить аллергию на половых органах? Девочка мучается, и мы вместе с ней. А когда она просит купить шоколадку, у меня сердце кровью обливается. Помогите, пожалуйста, советом!

З. П. Роенко, Архангельская обл.

ЛЕЧУСЬ МЕДИЦИНСКОЙ ЖЕЛЧЬЮ, НО ТОЛКУ НЕТ

Меня сильно беспокоит сустав большого пальца на ноге. Уже несколько лет мучаюсь. Не могу носить обувь: палец ломит, дергает, жжет. Снимок ничего не показал. Травматолог советовал супинаторы. Носила, но это не сняло боль. Становится все хуже. Почти месяц лечусь медицинской желчью, но толку тоже нет. Слышала, что суставы вырезают, но даже после операции они растут. Удивляюсь: у меня небольшая шишка и болит. У некоторых людей шишки намного больше, но не болят. Почему?

В. Д. Жиган, Пермский край

Такие приступы повторяются ежедневно

Два года назад в начале июня меня укусил энцефалитный клещ, а осенью вырезали 4 больших узла на щитовидной железе. С тех пор меня мучает бессонница. Какие только лекарства врачи не выписывали, но не помогает. Замучили головные боли и повышенное давление, меня качает так, что не могу выйти на улицу. Но самое странное другое: когда я начинаю разговаривать с кем-то, внезапно во всем теле появляется жар, учащается сердцебиение. Понимаю, что отвечаю невпопад. Лечился у психотерапевта и невролога, но результаты пока не радуют. Пью горстями лекарства. Буду благодарен читателям и врачам за советы. Может, кто-то сталкивался с такими же проблемами? Врачи советуют верить в успешное выздоровление. Я стараюсь верить, но когда это будет?

В. Р. Кораблев, Краснодарский край

ВРАЧИ СКАЗАЛИ, ЧТО НАРУШЕНА ФЛОРА

Каждую весну у меня появляется молочница. Никакое лечение не помогает. Пила таблетки, восстанавливала флору (врач сказал, что она нарушена). Каждый раз новое лекарство, но, увы, болезнь не приостанавливается даже на время. Зуда вроде нет, но есть обильные выделения, похожие на белую кашу, временами с запахом, иногда как белая и прозрачная слизь.

Может, есть какие-нибудь народные рецепты от этого заболевания?

Валентина, Самара

РАЗБИЛА КОЛЕНО И ЗАНЕСЛА ГРЯЗЬ

Мне 18 лет. Весной на улице споткнулась, упала, сильно разбила колено и, видимо, занесла грязь. У меня по всему телу стали появляться небольшие гнойные болячки. Обращалась к целительнице, та сказала, что эта болезнь в народе называется летучий огонь. Потом болячки вроде бы зажили, но на их месте остались синевато-красные пятна. Прошу откликнуться тех читателей, кто сталкивался с такой бедой. Посоветуйте, как избавиться от этих пятен?

Динара, Татарстан

ВО РТУ КАК БЫ ОСКОМИНА ПОСЛЕ КИСЛОГО ЯБЛОКА

Как добиться восстановления вкусовых ощущений после онкологического лечения? Мне 58 лет. Четыре месяца лежала в онкологической больнице с небольшой злокачественной опухолью нижней челюсти. Прошла 35 сеансов облучения, приняла 10 сеансов химиотерапии. После выписки из больницы осталась сильная сухость. Ем и не чувствую вкуса пищи. Во рту как бы оскомина после кислого яблока. Может, кому-то пришлось все это испытать на себе? Как вы восстановили нормальные вкусовые ощущения?

В. И. Терехина, Тамбов

ВОТ ТАКАЯ НАПАСТЬ — КРАУРОЗ ВУЛЬВЫ

Чем только не лечилась! Сейчас применяю гидрокортизоновую мазь и свечи «Овестин». Свечи сняли рези при мочеиспускании, но от зуда не избавили. Невыносимо! Днем еще можно терпеть, а ночью не могу заснуть.

Может, кто-нибудь знает действенный способ лечения? Прошу, помогите!

А. И. Тимченко, Хабаровск

***

Три года не могу нормально дышать носом. Особенно когда ложусь спать. Врачи ставят диагноз вазомоторный ринит. Капала разные капли, делала прогревание переносицы ультразвуком, но ничего не помогает. Иногда задыхаюсь, начинает болеть голова. Может, кто-нибудь подскажет, чем можно помочь?

Татьяна, Ставропольский край

***

Мне 25 лет, 3 года лечу атопический дерматит. Пока безрезультатно. Может, откликнутся те, кто страдает этой болезнью в таком возрасте? Как вы справляетесь с недугом и облегчаете свои страдания?

Зоя, Тверская обл.

***

Моей старшей сестре 90 лет, она инвалид II группы. У нее варикозное расширение вен на обеих ногах, трофические язвы мокнут, болят, с ног течет жидкость, они очень мерзнут. Может, кто-то из читателей поможет советами, как облегчить страдания сестры?

А. П. Ризина, Тверь

***

Мне 36 лет. Очень сильно выпадают волосы, я уже почти лысая. Прошла дорогое лечение, но результатов нет. Прошу откликнуться тех женщин, у которых такая же проблема.

Яна, Ставропольский край

***

Как переносят холода люди с болезнью Рейно? Что предпринимать, чтобы руки и ноги не мерзли?

Лариса, Приморский край

***

Мне 60 лет, мужу 62 года. Живем вместе 10 лет, и все эти годы он вампирит. Когда его нет, чувствую себя нормально, хотя много болячек. Стоит мужу появиться дома, чуть ли не теряю сознание. А мужу в это время становится лучше: пришел с работы уставшим, а после общения со мной готов горы свернуть. Как защититься от домашнего вампира?

О. Н. Тимошенко, Ростов-на-Дону

***

Я мать-одиночка, двое детей (сыну 3 года, дочери 7). Обращаюсь к читателям газеты с просьбой помочь детям одеждой. Может, у вас дети выросли и остались ненужные вещи? Мне не хватает денег обуть детей и одеть.

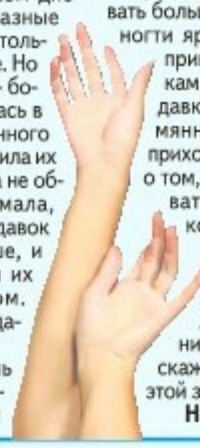
Марина Фащевская, ул. Чапаева, 105, Чистопольские выселки, Чистополь, Татарстан, 422954

Я не крашу ногти ярким лаком, чтобы не привлекать внимания к рукам

У меня постоянные проблемы с кистями. На них все время появляются всякие гадости. В кожно-венерологическом диспансере выписывают разные мази, которые приносят только временное облегчение. Но главная моя проблема — бородавки. Первая появилась в 13 лет на сгибе безымянного пальца. Потом я обнаружила их на обеих кистях. Сначала не обращала внимания, думала, сами пройдут. Но бородавок становилось все больше, и они росли. Мне начали их прижигать чистотелом. Одни бородавки пропадали, а новые появлялись.

Предложили прижечь их жидким азотом. После этой процедуры обычные бородавки прошли, но две большие остались. Мне прижигали их еще раз десять. Во время последних процедур я чуть ли не теряла сознание от боли, но ничего не помогало. Бородавки становятся все больше. Последний раз врач сказала, что прижигать бесполезно.

Что мне делать? Бородавки уже почти около всех ногтей на правой руке и недавно одна появилась на левой. Смотрится это просто ужасно! Я стараюсь не надевать больших колец и не красить ногти ярким лаком, чтобы не привлекать внимание к рукам. Самая большая бородавка — на правом безымянном пальце. Я просто прихожу в ужас, когда думаю о том, как жених будет надевать мне на этот палец кольцо. Мы перепробовали много народных средств, каждую неделю прижигаю бородавки чистотелом, но ничего не помогает. Подскажите, как избавиться от этой заразы?



Наташа, Старый Оскол

Неужели у нашей единственной дочери психоз?

Нашей единственной дочери 21 год. Как-то утром ушла в институт и вернулась бледная, в диком страхе. Мы думали, что это пройдет, давали успокоительные средства, старались обеспечить ей полный покой. Да она и сама перестала ходить на дискотеки и встречаться с друзьями. Но это не помогло, доченьке становилось все хуже. Она постоянно спрашивала: «Мама, меня не убьют?» Стала бредить. Вызвали врача. Доктор сказала, что у нее психоз. Четыре недели пролежала в больнице, но улучшений нет. Ночами почти не спит, снятся кошмары, отказывается от еды. А недавно заявила: «Голос внутри меня заставляет покончить жизнь самоубийством». Нам с мужем страшно! Ведь это наш единственный ребенок. Помогите советом! Как нам быть?

И., Казахстан

Спешим помочь

ПОКА МОЕМУ СЫНУ НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ ПЯТЬ ЛЕТ, ОН ЧАСТО БОЛЕЛ АНГИНОЙ И ОРЗ

Для Любови Митрофановны из Воронежской обл., автора письма «Внучка часто болеет ангиной» («Айболит» №4 за 2014 г.).

При сильных приступах сердцебиения 2 чайн. ложки цветов василька синего заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

Мой сын, как пошел в садик в 3,5 года, тоже начал часто болеть. Лекарства мало помогали, а вот народные средства наоборот. Поделюсь с вами своим опытом.

* Смешайте по 100 г сливочного масла и меда, 1/2 чайн. ложки ванилина и 1 чайн. ложку малинового варенья и давайте ребенку по 1 чайн. ложке каждые 2 часа. Можно запивать теплым чаем.

* Выжмите сок из 1 лимона, разбавьте теплой водой и пусть ребенок полощет горло. После процедуры в течение 30 минут нельзя ни есть, ни пить.

* Можно полоскать горло таким настоем: смешайте по 1 ст. ложке шалфея, ромашки и мяты, 1 чайн. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, и пусть внучка полощет горлышко 4 раза в день. Если лекарство покажется невкусным, можно добавить немного меда.

* У вашей внучки снижен иммунитет, пускай ест больше фруктов, гранаты, яблоки. На ночь можно приготовить такой напиток: в 1 стакан теплого прокипяченного молока добавьте 1 чайн. ложку меда и немного сливочного масла.

Пока моему сыну не исполнилось 5 лет, он часто болел ангиной и ОРЗ. Попробуйте полечиться этими рецептами. Правда, каждому ребенку помогает индивидуальное лечение, но хуже не будет. Желаю внучке скорейшего выздоровления.

В. Б. Чечкина, ст. Северская, Краснодарский край

Я ИЗБАВИЛА ДЕВОЧКУ ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Для Вероники З. из Краснодарского края, у которой под грудью появились пигментные пятна («Айболит» № 15 за 2013 г.)

Моя дочь несколько лет назад тоже страдала от этой напасти. Вот как я ее лечила.

* Делала компресс с хреном. 1/4 стакана прокисшего молока смешивала с 1 ст. ложкой овсянки и 1/2 чайн. ложки тертого хрена. Получившуюся смесь помещала между 2 слоями марли и прикладывала к проблемным местам на 20 минут;

* сладкий перец измельчала на пластиковой терке, получившейся кашицей натирала пятна. Через полчаса убирала влажной салфеткой и смазывала питательным кремом. Это средство прекрасно отбеливает кожу, а также насыщает ее витамином С;

* свежие дрожжи разводила до консистенции сметаны теплым молоком, смазывала пятна. Дочь держала эту маску до полного высыхания, а потом смывала теплой водой;

* хорошо помогает при пигментных пятнах девясил. 1 чайн. ложку мелко нарезанных листьев и корней девясила залейте 1 стаканом воды, кипятите 20 минут, процедите. Смазывайте проблемные места 3 раза в день.

Ю. Д. Жданова, Самара

МАМА ВЫЖИМАЛА СОК ИЗ ЯБЛОКА, ЛУКА, ОДУВАНЧИКА И ГОТОВИЛА ГЛАЗНЫЕ КАПЛИ

Для Людмилы из Саранска, у которой развивается катаракта («Айболит» №5 за 2014 г.)

От ангины разотрите в ступке 1-2 ст. ложки ягод калины и постепенно залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 4 часа, процедите и полощите горло.

Прошлым летом у моей мамы обнаружили катаракту. От операции она отказалась, занималась заготовками на даче. А когда вернулась домой, сказала, что хочет вылечить катаракту с помощью народных средств без хирургического вмешательства. И так зациклилась на этой идее, что на все наши уговоры и просьбы даже не обращала внимания. Но я сомневалась: ведь катаракта и лечение народными средствами несовместимы.

Но мама не отступала, насобирала целый список всевозможных средств, а так как у нее была начальная стадия, первым делом сделала себе луковые капли для глаз. Для этого она выжимала сок из репчатого лука, разбавляла его очищенной водой (в равных долях), а для усиления эффекта добавляла туда еще сок из листьев одуванчика. Закапывала глаза 2 раза в день, утром и вечером, по 2 капли в каждый. Еще она приготовила медовые капли. Смешивала мед с очищенной водой в равных частях, но мед нужен тот, который разведен с прополисом. Такие глазные капли необходимо хранить в холодильнике не более одной недели.

А подруга посоветовала ей капли из яблок. Необходимо взять целое яблоко, аккуратно срезать верхушку, удалить всю середину, залить туда немножечко меда и накрыть срезанной верхушкой. Яблоко нужно поставить в холодильник на 3 дня и только потом закапывать глаза, утром и вечером по 2 капли в каждый глаз.

Все эти капли необходимо использовать по очереди и не капать одновременно. Но перед началом лечения мама все-таки сходила к врачу на консультацию. Месяцев через 7 катаракта исчезла.

В. И. Мирошник, Тверь

НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ МОЯ ДОЧЬ БЫЛА СОЖИТЕЛЬНИЦЕЙ

Для Альбины из Астраханской обл., автора письма «Моя мама называет нас с мужем не иначе как сожители» («Айболит» №5 за 2014 г.).

Согласитесь, что быть сожителями очень обидно и неприятно. Намного приятнее быть женой — достойной и хорошей. Думаю, что родные ценят ваши отношения и только хотят укрепить и сохранить вашу семью. Вам сейчас только 21 год, а что будет через 20 лет, когда дети вырастут? Вокруг столько одиноких женщин, и кому-то может понравиться ваш добрый и холостой Вася. Вы не должны этого допустить. Лично я не хочу, чтобы моя дочь для кого-то была сожительницей. Вы доказали, что можете быть хорошей мамой и женой. Так будьте ею!

А. В. Кузьмина, Тихорецк, Краснодарский край

Амбулаторное лечение и таблетки вам не помогут — только потеряете время и последние силы

Для Михаила из Алтайского края, автора письма «Мучает слабость: толкни пальцем — и я упаду» («Айболит» №5 за 2014 г.).

Несколько раз прочитала ваше письмо и пришла к выводу, что вас обследовали, ставили диагнозы, но по-настоящему не лечили. Знаю это на собственном опыте, так как у меня тоже гипертония III степени, группа риска IV степени и те же проблемы. Важно, чтобы врач правильно подобрал лекарства. Если не помогает — просите другое. Капельницы нужно делать 2 раза в год. А если во рту распухло и жжет, надо найти причину. Их много: аллергия на лекарства, на новые протезы или коронки, заболевание щитовидной железы, недостаток витаминов и другое. Вам нужна консультация аллерголога, эндокринолога, стоматолога, лора. А от шума в ушах найдете хорошие рецепты, опубликованные в «Айболите» №1 на стр. 4. Еще проверьте, нет ли у вас в ухе серной пробки.

В дополнение к основному лечению предлагаю рецепты из личного опыта, может быть, что-то вам поможет.

От отечности во рту

* Смешайте по 1 ст. ложке ромашки, календулы, шалфея и 1 чайн. ложку чистотела. 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 40 минут, процедите. Полощите рот несколько раз в день.

* Купите в аптеке «Винилин» и гель для десен «Лесной бальзам». Смазывайте ватной палочкой всю полость рта.

* Несколько минут держите во рту сок сырого картофеля, можно даже его проглотить — он полезен для желудка.

Для укрепления сердечной мышцы

Пейте целебный напиток из боярышника и шиповника. Смешайте по 1 ст. ложке цветков или плодов боярышника и шиповника, 3-4 урюка или кураги, заварите на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Утром процедите и пейте этот витаминный напиток в течение дня. Он расширяет сосуды, улучшает кровообращение, регулирует ритм сердца, придает силы и бодрость.

От язвы желудка

С помощью этих рецептов вылечился мой сват — язва зарубцевалась.

* Купите у пчеловодов 50 г прополиса, положите в морозилку, чтобы он затвердел, затем натрите на крупной терке и залейте 250 г медицинского спирта или хорошей водки (не самогоном!). Настаивайте 3 дня, затем добавьте 200 г майского меда, долейте 200 г кипяченой воды и дайте настояться еще 8 суток в темном месте. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, заедая 1/2-1 чайн. ложкой сливочного масла.

* Нарвите листья подорожника, промойте сначала проточной водой, затем кипяченой. Выложите на полотенце, чтобы стекла лишняя вода. Пропустите через мясорубку, отожмите сок. Добавьте в него такое же количество меда. Хорошо размешайте и храните в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды и 4-й раз — через 2 часа после ужина, на ночь. На курс лечения нужно 2-3 трехлитровые банки лекарства.

Во время лечения соблюдайте строгую диету: ешьте каши, картофельное пюре, молочные продукты, яйца всмятку, отварное мясо, пропущенное через мясорубку, салаты из вареных овощей, подсушенный белый хлеб или сухарики с куриным бульоном.

До лечения и после принимайте настой семени льна — он обволакивает желудок и защищает от раздражения. Для его приготовления 2 ст. ложки семени льна (купите в аптеке) залейте 0,5 л кипятка, держите на водяной бане 30 минут, все время помешивая. Затем закройте крышкой и оставьте до остывания. Процеживать не надо, так как семена остаются на дне. Слейте в банку слизистый кисель и пейте за 10-20 минут до еды. Семена можно глотать во время еды — это хорошее средство от запора.

Лечитесь и не теряйте надежды на выздоровление.

Н. Б. Лысенко, Ставрополь

На каждый день

Девушки, берегите почки смолоду!

Для Ирины из Свердловской обл., автора письма «Болезнь не смертельная, а таблетки пить нужно всю жизнь» («Айболит» №6 за 2014 г.).

Не сидите сложа руки. Пиелонефрит — серьезное заболевание, и думать о нем надо каждый день. Вы молодая, впереди беременность, роды, а это большая нагрузка для почек. Чтобы избежать обострений, нужно ноги и поясницу держать в тепле. Пейте больше воды, соков, чая (в сутки не менее 2 л), и тогда в почечных лоханках не будет застаиваться моча. Чтобы держать под контролем состояние почек, каждые 3 месяца сдавайте анализы мочи. Ограничьте употребление соли, мясных и рыбных блюд, сыра, яиц (достаточно 2-3 в неделю). Основная ваша диета: картофель, любая капуста, больше овощей и фруктов.

Если есть возможность, поезжайте на Кавминводы, в Железноводск. Если такой возможности нет, покупайте в аптеке минеральную воду «Смирновскую» в стеклянных бутылках (0,5) и пейте в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 недель 2 раза в год.

Пиелонефрит и мочекаменная болезнь взаимосвязаны. Есть пиелонефрит — могут появиться камни в почках. Поэтому для профилактики пейте 2 раза в год препарат «Канефрон» (по 2 таблетки 3 раза в день в течение 3 недель). Также применяйте народные средства. Чаще всего врачи рекомендуют настои укропа и петрушки. Принимать их надо только на голодный желудок, за 30-40 минут до еды, не менее 3 недель.

* Мелко нарежьте стебель молодого укропа, подсушите и 2 ст. ложки заварите 1 стаканом кипятка. Настаивайте 40 минут, процедите и пейте по 2 стакана в день.

* Вымойте щеткой корень петрушки, мелко нарежьте, подсушите. 1 ст. ложку заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30-40 минут, процедите и пейте до 3 стаканов в день.

Эти настои обладают мочегонным свойством, а также способствуют исчезновению симптомов пиелонефрита. Берегите почки смолоду!

Л. Кудряшова, Ставрополь

Проверено на себе

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА – ПОМОЩЬ ЗДОРОВЬЮ
ГРИБ ВЕСЕЛКА – сильное противоопухолевое средство.
ГРИБ КОПРИНУС – эффективная помощь при алкоголизме.
ГРИБ ТРУТОВИК лиственничный активно снижает вес (до 10 кг в месяц).
МУСКУС БОБРА применяют при импотенции, простатите и многих других недомоганиях (до 100 наименований).
ЖИВИЦА ПИХТОВАЯ (смола), ЧЕРНЫЙ ОРЕХ помогают при многих проблемах, в том числе при различных опухолях.
Все предложенное отличного качества и добыто в экологически чистой местности Алтайского края.
Заказать и проконсультироваться можно по тел. 8-909-515-27-83 ИП Сулейманова Ирина Николаевна
ОГРН 311223517500032
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для щитовидки полезна золотистая каша с куркумой и морской капустой

У тети были проблемы с щитовидной железой. Почувствовать себя здоровой ей помогла специальная каша, рецепт которой дал врач.

Для ее приготовления понадобится 100 г гречки, 1 чайн. ложка куркумы, 50 г сухой морской капусты, 0,5 л воды, соль по вкусу. В отваренную гречку добавьте куркуму, морскую капусту и соль. Хорошо перемешайте — каша становится золотистого цвета и приятно пахнет. Тетя настолько полюбила эту кашу, что ест ее регулярно на завтрак, несмотря на то что щитовидка у нее уже в норме.

Н. Джанабаева, Казахстан

При полиартрите пью сок корней сельдерея с мёдом

Поставили диагноз деформирующий полиартрит. Никакого лечения не прописали, сказали, что это возрастное. Но я не успокоился и стал искать рецепты от этой болячки и в конце концов нашел. Из корней сельдерея отжимаю сок. 0,5 л сока смешиваю с 0,5 кг меда и храню смесь в холодильнике. Обычно такое лекарство готовлю осенью и пью его всю зиму по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 1 месяц, затем делаю перерыв на месяц и повторяю. Во время лечения ежедневно надо съедать 2-3 яблока и 5-6 грецких орехов.

В. С. Грибов, Кемеровская обл.

Справиться с пролежнями помогла целебная мазь

У меня мама лежит парализованная. Справляться с пролежнями нам помогает такая мазь: топлю на водяной бане 1 ст. ложку прополиса, 1 чайн. ложку воска и 150 г сливочного или топленого масла (обязательно натурального), постоянно помешивая ложкой. Затем процеживаю через 3 слоя марли, остужаю — мазь готова. Сначала проблемные места у мамы обрабатываю раствором марганцовки, затем накладываю мазь. Процедуры делаю 2 раза в сутки.

И. В. Астахова, Хабаровский край

■ ПРИ НЕВРОЗАХ ЕШЬТЕ ЗЕЛЕНЬ УКРОПА 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ КУКУРУЗНАЯ КАША ВМЕСТЕ С КУКУРУЗНЫМ МАСЛОМ И СУЛУГУНИ НА КАВКАЗЕ СЧИТАЕТСЯ ИСПЫТАННЫМ СРЕДСТВОМ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА.

На каждый день

● **При радикулите.** Сварите 0,5 кг картофеля в кожуре, потолките и смешайте с 1-2 ст. ложками питьевой соды. Смесь нанесите на марлю, сложенную в 2 слоя, затем наложите на область поясницы, желательно картофельной стороной. Сверху компресс накройте целлофаном и обвяжите шерстяным платком.

● **От ринита.** Смешайте 3 части ягод черной смородины, по 2 части ягод лесной малины и черноплодной рябины. 1 ст. ложку смеси залейте 1,5 стакана крутого кипятка, варите на водяной бане 10 минут, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/2 стакана в день перед сном, добавив по вкусу сахар или варенье.

● **При миокардите.** Принимайте по 1 чайн. ложке цветочного меда 2-3 раза в день с молоком, творогом, фруктами. С горячим чаем или молоком мед принимать нельзя, так как это может привести к избыточному потоотделению и усиленной работе сердца.

СЪЕШЬ ОГУРЕЦ — И НЕ КАШЛЯЙ

При кашле принимайте огуречный сок или сок, смешанный с медом в соотношении 1:1, по 2-3 ст. ложки 2-3 раза в день. Это лекарство также действует как противовоспалительное и жаропонижающее средство.

ХАЛВА ПОДНИМЕТ ГЕМОГЛОБИН

Смешайте по 1 стакану измельченной в кофемолке гречки и грецких орехов, добавьте 1 стакан меда и тщательно перемешайте. Ешьте такую халву по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели, затем на 1 неделю сделайте перерыв и при необходимости повторите лечение.

ЧЕСНОЧНОЕ ЛЕКАРСТВО ПОНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ

Очищенные зубчики чеснока мелко нарежьте, разложите на марле тонким слоем и высушите на воздухе. Сухой чеснок смелите в кофемолке, сложите в стеклянную банку, плотно закройте крышкой. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день до еды, запивая настоем мяты перечной или мелиссы. Чтобы не беспокоил запах, чеснок можно засыпать в желатиновые капсулы.

ЖГУЧЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РАСТИРАНИЙ

В 1 стакан оливкового масла добавьте 1 ст. ложку порошка черного перца, доведите смесь на маленьком огне до кипения и кипятите 10 минут. Охладите, процедите и используйте для растираний больных мест. После процедуры обязательно утеплитесь.

ПРОПАЛ ГОЛОС?

Нарежьте на дольки среднюю свеклу, залейте водой (на 2 пальца выше корнеплода) и сварите. Отвар слейте, остудите, добавьте по 1 ст. ложке меда и столового уксуса. Полощите горло несколько раз в день.

Рецепты народной медицины

Прикинь на себя

СЕЛА НА ДИЕТУ БЕЗ СЛАДОСТЕЙ

Правда ли, что без сладкого не работает мозг? Я недавно села на диету, неужели я поглупею?

Галина, Кемеровская обл.

Ваши опасения напрасны. Даже полное отсутствие сахара в рационе никак не отразится на работе мозга. Другое дело, что многие просто не могут обойтись без сладостей. Если это ваш случай, постарайтесь правильно выбирать десерты. Ешьте горький шоколад с содержанием какао-бобов 70% и выше, мед и фрукты — в них достаточно глюкозы для нормальной работы мозга.

КАКАЯ РАЗНИЦА, КОГДА ЗАВТРАКАТЬ?

Мама говорит, что завтракать нужно пораньше. Но мне с утра ничего, кроме кофе, не хочется. Какая разница, когда есть?

Диана, Казань

Завтракать лучше всего в промежутке между 7 и 9 часами утра — в это время желудочный сок выделяется особенно интенсивно. По этой же причине не стоит пренебрегать утренним приемом пищи (чревато гастритом) или делать завтрак слишком легким. А так как кофе увеличивает кислотность желудочного сока, лучше и вовсе не пить его натощак.

Второй завтрак лучше всего устроить через пару часов на работе, и его калорийность должна составить 15-20% от суточной. Диетологи рекомендуют употреблять утром ряженку, кефир, молоко, йогурты, каши, масло сливочное, мюсли, яйца, сыр, хлеб, а также немного овощей и фруктов.

СЕСТРА ЕСТ МНОГО ОВОЩЕЙ

Сестра иногда ест только сырые овощи и фрукты, говорит, что это помогает ей похудеть и очистить организм. Но я думаю, что не так уж это и полезно.

Марина Н., Омск

Ваши опасения не беспочвенны. Действительно, сыроедение полезно не всем. Конечно, сырые овощи и фрукты есть надо обязательно — они насыщают организм витаминами и минералами, служат отличной профилактикой запоров, помогают снизить вес. Замечено, что сыроеды-вегетарианцы реже болеют катарактой. Но нельзя быть полностью уверенным в качестве магазинных овощей. Из-за длительной транспортировки и хранения они теряют много полезных веществ. Да и выращены овощи зачастую с применением химикатов. Так что стоит подумать, прежде чем переходить на сыроедение.

Сыроеды не получают много необходимых веществ. Например, им не хватает омега-3 жирных кислот, витаминов E и D, кальция, йода, цинка. Сыроеды чаще страдают железодефицитной анемией, у них обостряется гастрит. У женщин-сыроедов нарушается цикл. Многие овощи содержат пурины — это нарушает водно-солевой обмен, отсюда проблемы с почками. К тому же кислоты фруктов разрушают зубную эмаль. Ешьте овощи и фрукты летом, когда они свежие.

Без сладкого мозг не работает?

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ НИ ФИГУРЕ, НИ ЗДОРОВЬЮ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА?

На приёме у диетолога

КОГДА МОРСКАЯ КАПУСТА ОПАСНА?

При дефиците йода советуют есть больше морской капусты. Но всем ли можно ее употреблять?

И. В. Астраханцева, Саратовская обл.

При некоторых заболеваниях морская капуста не рекомендуется. К ним относятся туберкулез легких, нефрозы, нефриты, а также кожные заболевания, такие как геморрагические диатезы, угревая сыпь, фурункулез. К тому же этот продукт противопоказан в период обострения гастритов, энтеритов, колитов, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, гиперфункции щитовидной железы и повышенной чувствительности к йоду.

На вопросы отвечал Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

Обострилась язва желудка? Ежедневно утром натощак за 1,5 часа до еды и вечером перед сном пейте по 2 сырых белка куриных яиц. Курс — 1 неделя.

Кисель с фенхелем и орехами снизил кислотность

Обнаружили у меня гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока. Жена стала готовить все пропаренное, проваренное, протертое. А чтобы снизить кислотность, готовила мне такую целебную кашу. Измельчала в кофемолке овсяную крупу. 100 г этой муки заливала 1 л кипятка, варила на маленьком огне около часа, а когда жидкость остывала, добавляла по вкусу поваренной соли, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку измельченных листьев фенхеля, 2 ст. ложки толченых орехов (какие были в доме). И вот эту вкуснятину я выпивал в течение дня в 3 приема. Лечился так в течение 6 дней, затем делал перерыв на 4 недели, снова повторял прием овсяного напитка.

И. Ростов, Вологодская обл.

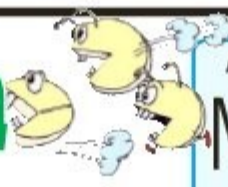
Сам себе доктор

● **Если разжевать несколько листиков базилика,** то не будет укачивать в автобусе, автомобиле, самолете. Трава снимает рвотные спазмы, головную боль, вызванную перепадом давления. А его сок, добавленный в горячее молоко, поможет при кашле и насморке.

● **Чтобы удержаться от еды по ночам,** завтракайте яйцами и мясом. Такой завтрак вечером снижает потребность в пище с высоким содержанием жира или сахара. А вот в обед отдайте предпочтение более легким, богатым витаминами продуктам вроде овощей и фруктов.

● **Не выбрасывайте корки от хлеба!** Особенно ржаного: в них находится в 8 раз больше антиоксиданта пронициллизина, защищающего от раннего старения и рака, чем во всей остальной булке. Так что любители черных горбушек имеют все шансы прожить дольше поклонников французских булок.

Лекарства и аппетит



КАК ТАБЛЕТКИ МОГУТ ПОВЛИЯТЬ НА ВАШ ВЕС И КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПРИ ИХ ПРИЕМЕ?

Гормональные средства

Повышать аппетит могут, прежде всего, гормональные средства. Часто люди полнеют от преднизолона, «Метипреда», дексаметазона. Аппетит эти лекарства повышают не очень заметно, и в этом их коварство. Человеку кажется, что он ест как прежде, и тем не менее его вес постоянно растет. Если принимать гормоны длительно и в больших дозировках, то возникает очень специфический тип ожирения: руки и ноги худеют, а живот, шея и плечи полнеют. Кроме того, эти препараты задерживают в организме жидкость. И к жировым запасам добавляются еще и водные.

Порезались, работая на грядках? Насыпьте горкой на рану картофельный крахмал и забинтуйте: это быстро остановит кровотечение.

Чтобы избежать таких неприятностей, важно отказаться от жирного и жареного, а также от копченостей. Еду желательно подсаливать и обогащать калием. Так вы избежите отеков. Хорошими источниками калия служат курага, сушеные персики, изюм, орехи, цветная капуста, картофель, бананы, фасоль и горох.

Повышение аппетита не всегда приводит к увеличению веса. Об этом хорошо знают люди, принимающие гормоны щитовидной железы. Такие таблетки, как «L-тироксин» и «Эутирокс», повышая аппетит, увеличивают и расход энергии. Поэтому начинающие их пить чаще всего худеют. Им можно практически не менять свой рацион.

Лекарства для гипертоников

При повышенном артериальном давлении лекарства приходится принимать всю оставшуюся жизнь. Наибольшую опасность для фигуры представляют таблетки из группы так называемых бета-адреноблокаторов. «Анаприлин», «Атенолол», «Конкор» и их аналоги усиливают аппетит, стимулируя выработку инсулина, — это усиливает чувство голода. Если человек за собой не следит, при регулярном приеме таблеток этой группы он поправляется на 2-4 килограмма за год. Лишний вес способствует повышению артериального давления и развитию сахарного диабета.

Чтобы этого избежать, надо грамотно выстраивать свое питание. Прежде всего, оно должно быть дробным. Лучше есть 5-6 раз в день по чуть-чуть, чем наедаться до отвала. Можно носить с собой леденцы и рассасывать их при сильных приступах голода. Леденец хоть и сладкий, но не так калориен, как традиционные перекусы. Кроме того, гипертоникам важно ограничивать жирное, копченое, жареное и соленое. А вот овощей, свежей зелени, рыбы и других морепродуктов нужно есть больше.

Другие препараты от гипертонии на аппетит чаще всего не влияют. Поэтому, если ваш вес при приеме бета-адреноблокаторов растет, несмотря на диету, можно попробовать сменить лекарства. Какое выбрать — решит врач. Хотя... Дать стопроцентную гарантию, что вы не поправитесь, принимая препарат из другой группы, не может ни один доктор.

Кабачок для диабетика

Повышают аппетит большинство противодиабетических средств: инсулин, «Манинил», «Диабетон». Вот здесь уже не получится просто заменить одно лекарство другим. Особенно если речь идет об инсулине. Поэтому придется корректировать свою диету, следить за калорийностью блюд и повышать физическую активность.

Людям, страдающим сахарным диабетом, важно сократить количество жареной пищи. Им полезны зеленый чай, орехи, нерафинированное оливковое масло, жирная рыба, гречневая крупа. Укрепляют сосуды и при этом содержат мало калорий вишня, ежевика, черника, черная смородина, черешня.

Для людей, получающих инсулин, важно есть много овощей. Особенно полезны баклажаны, цветная капуста, топинамбур, морковь, свекла, кабачки и тыква. В них много клетчатки и пектинов, которые не дают резко повышаться уровню сахара и уменьшают чувство голода.

Препараты от аллергии

Усиливают аппетит и некоторые препараты от аллергии. К ним относятся димедрол и особенно кетотифен. Они влияют на центр голода в головном мозге. Справиться с собой и соблюдать низкокалорийную диету в таком случае очень непросто. Придется корректировать диету и увеличивать физическую нагрузку. Ешьте больше кабачков, капусты, нежирной говядины — они редко вызывают аллергию и уменьшают чувство голода.

Повысить аппетит могут некоторые антидепрессанты, например амитриптилин, хотя во время депрессии крайне нежелательно набирать лишние килограммы. Рекомендуется есть больше бананов, блюд из круп или побаловать себя кусочком сыра и шоколадки.

А. Н. Искандерова, терапевт, врач высшей категории

Примерное меню

Морщины появятся не скоро...

... ЕСЛИ ВЫ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ЕДИТЕ.

Орехи. Это продукт вечной молодости, поскольку они содержат витамин Е и коэнзим Q10, ускоряющие восстановление клеток кожи.

Оранжевые и красные овощи и фрукты. В них много бета-каротина — антиоксиданта.

Кислые ягоды и фрукты. Они содержат много витамина С, укрепляющего сосуды и помогающего формироваться коллагену.

Жирная рыба. Она источник витаминов А и D, а также жирных кислот омега-3, снимающих воспаление.

Каши и цельнозерновой хлеб. В зерновых и бобовых много кремния и витаминов группы В, способствующих обновлению кожи.

Гранат. Замедляет увядание.

Оливковое масло. Это источник полезных жирных кислот, без которых не могут быстро восстанавливаться клетки кожи.

Творог. Компонент творога селен, а также витамин Е — мощные антиоксиданты, не дающие коже преждевременно стареть.

Авокадо. Оно содержит витамин ниацин, который важен для здоровой кожи, поскольку обладает противовоспалительным действием, успокаивает раздраженную кожу и делает ее более свежей и ровной.

Зеленый чай. Это один из лидеров по содержанию антиоксидантов. Для кожи лица необходимо выпивать 3-4 чашки в день, можно с лимоном.

МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

* **Завтрак:** овсяная каша (содержит витамины группы В и биотин, без которого невозможен хороший цвет лица) и зеленый чай (ускоряет обмен веществ и выводит токсины).

* **Второй завтрак:** кефир (содержит много протеинов, предотвращающих возникновение морщин).

Обед: начните с салата из свежей зелени с растительным маслом. В нем содержится витамин Е, который борется с ранними морщинами. Затем — суп из брокколи, которая содержит вещества, защищающие кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. На второе — отварная рыба, которая снабдит вас жирными кислотами и таурином.

Ужин: творог со сметаной восполнит запасы коллагена.

В течение дня выпивайте 4-5 стаканов чистой воды.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

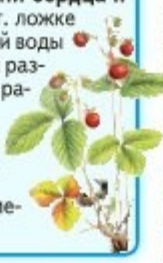
Доктор земляника

* **При заболеваниях кожи** залейте 1 ст. ложку ягод 1/3 стакана рафинированного подсолнечного масла. Кипятите на водяной бане 30 минут, настаивайте в плотно закрытой посуде в теплом месте 4 часа и процедите. Полученным маслом смазывайте больные участки кожи.

* **Для регуляции стула при ишемической болезни сердца и аритмии** пейте земляничный настой. Смешайте по 1 ст. ложке измельченных ягод и листьев, залейте стаканом горячей воды и кипятите 5-10 минут. Настаивайте 2 часа, процедите и разбавьте кипяченой водой так, чтобы объем настоя стал равен изначальному. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* **В качестве желчегонного средства при заболеваниях печени и камнях в почках** ешьте в сезон как можно больше свежих ягод.

* **Против простудных заболеваний** заваривайте вместо чая ягоды земляники (можно с листьями).



■ ЕСЛИ СЪЕДАТЬ В ДЕНЬ 1 КГ ЧЕРНОГО ХЛЕБА И НИЧЕГО БОЛЬШЕ, ОРГАНИЗМ ПОЛУЧИТ ПОЧТИ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ УГЛЕВОДЫ, ТРЕТЬ СУТОЧНОЙ НОРМЫ БЕЛКОВ, КАЛЬЦИЯ, ФОСФОРА, ЖЕЛЕЗА.

■ ОТ ЧЕРНОГО ХЛЕБА НЕ ПОЛНЕЮТ, В НЕМ НА 30% БОЛЬШЕ ЖЕЛЕЗА, В 2 РАЗА БОЛЬШЕ КАЛИЯ, В 3 РАЗА — МАГНИЯ, ЧЕМ В БЕЛОМ.

■ ТЕ, КТО ЕСТ РЖАНОЙ ХЛЕБ ВМЕСТО ПШЕНИЧНОГО, В 2 РАЗА РЕЖЕ БОЛЕЮТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА.

ПОКА В ПРОДАЖЕ ЕСТЬ ХЛЕБ, ЯЙЦА И ПЕЛЬМЕНИ, ХОЛОСТЯКИ ТАК ПРОСТО НЕ СДАДУТСЯ!

Стоит удариться — сразу синяк. Поэтому ем много сладкого перца

В прошлом году удалось собрать очень хороший урожай сладкого перца. Выращиваю в основном красные и оранжевые сорта, потому что они считаются самыми полезными. Конечно, болгарский перец можно купить круглогодично в магазинах. Только вот этот овощ больше всего поглощает вредной химии. А тут я уверена в том, что мои перчики — экологически чистые. Сладкие перцы мне просто необходимы. У меня слабые капилляры, поэтому стоит удариться, как сразу появляется синяк. И кровь из носа идет часто. В перцах же содержится очень много аскорбиновой кислоты, которая нужна сосудам, а также витаминов группы В и микроэлементов, укрепляющих их стенки. Я уже замечаю улучшения — съедаю по 2-3 перца в день, и за месяц ни разу не было носовых кровотечений, да и ссадины на ногах заживают быстрее. В красных сортах, которым я отдаю предпочтение, много ликопина, как и в помидорах. Это вещество улучшает работу сердца и защищает от рака. На зиму я готовлю различные заготовки — лечо, салаты. Но пока идет сезон, стараюсь есть больше свежих перцев и использую их для приготовления разных полезных блюд.

О. В. Нечипоренко, Краснодарский край

Опасный дуэт

ЕСТЬ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ ПРОСТО ВРЕДНО, А ОПАСНО СОЧЕТАТЬ.

1 **Овощи с молоком.** Если съесть огурец или помидор, а затем выпить стакан молока, в кишечнике начнется процесс брожения, особенно в слабых детских животах.

2 **Дыня с крепкими напитками.** Она плохо реагирует на подселение любых соседей. Однако в сочетании с крепким алкоголем наиболее опасна и может вызвать сильное отравление.

3 **Цветная или белокочанная капуста с жирным мясом** вызывают избыточное газообразование, раздражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и диарею.

4 **Фрукты с мясом, яйцами, рыбой, бобовыми.** Запомните простое правило: фрукты лучше есть за полчаса до еды или через час после, иначе может случиться сильное расстройство кишечника.

5 **Жареные грибы с алкоголем** — сильный удар по печени. Оказавшись в желудке одновременно, они устраивают организму настоящий тест на выживание.

Запеканка «Любимая» с картофелем и курицей

Из вареного картофеля и молока делаю густое пюре. Форму для запекания смазываю маслом и выкладываю туда готовое пюре в форме сердца, формирую небольшие бортики. Далее готовлю начинку: обжариваю лук и шампиньоны, туда же добавляю мелко нарезанное вареное куриное мясо и 3 ст. ложки сметаны. Соль и перец — по вкусу. В конце жарки добавляю нарезанную зелень. Начинку выкладываю сверху на пюре, разравниваю. Выкладываю порезанные помидоры, а сверху все посыпаю тертым сыром. Ставлю в разогретую духовку на 15-20 минут. Перед подачей на стол посыпаю зеленью.

А. Н. Осменчук, Ростовская обл.

Тефтели, запечённые с овощами

1 кг мясного фарша, 800 г помидоров, 1 сладкий перец, 1 кабачок, 2 луковицы, 200 г сливочного масла, 100 г сыра, соль, перец, специи по вкусу.

Помидоры залейте кипятком на 5 минут, очистите и нарежьте кубиками. Растопите 100 г масла в кастрюльке, выложите помидоры в масло, посолите, поперчите и потушите на среднем огне, помешивая. Когда соус закипит, снимите с огня. На сковороде растопите оставшееся сливочное масло, выложите овощи и лук, посолите и тушите 15 минут на среднем огне. Сыр натрите на крупной терке. Тушеные овощи выложите на дно противня ровным слоем. Фарш посолите, поперчите и слепите тефтели. Выложите их на овощи, залейте томатным соусом, посыпьте сыром и запекайте в разогретой до 180°С духовке 35-40 минут.

В. И. Сыропятова, Саратовская обл.

Домашняя самса с бараниной

Для теста: 4 стакана муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка соли. **Для начинки:** 400 г мякоти баранины, 3 луковицы, 1/5 стакана воды, соль и черный молотый перец по вкусу.

Баранину мелко нарежьте, добавьте лук, 1/5 стакана воды, посолите, поперчите и перемешайте. Муку выложите горкой, сделайте в ней углубление, добавьте размягченное масло, соль, постепенно влейте 1/2 стакана горячей воды. Замесите тесто и выдержите 30 минут, накрыв салфеткой. Готовое тесто нарежьте кусочками, раскатайте каждый в лепешку. На середину уложите фарш, края защипните, соединив так, чтобы получился треугольник. Выпекайте самсу на смазанном маслом противне 10-12 минут при 240°С.

И. Норбекова, Башкортостан

Пирог с ягодами

Упаковка слоеного бездрожжевого теста, 200 г сахара, 3 ст. ложки крахмала, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 кг замороженных или свежих ягод клубники или смородины, кусочек сливочного масла, 1 яйцо.

Для начинки смешайте в большой миске сахар, крахмал и лимонный сок. Клубнику разрежьте на половинки и засыпьте получившейся сахарной смесью. Отставьте на 15 минут. Слоеное тесто раскатайте в пласт толщиной 4-5 мм, половину уложите в форму так, чтобы край выступал на 2-2,5 см. Выложите начинку, а сверху — кусочки масла. Оставшееся тесто нарежьте на полоски и разложите поверх пирога, изобразив решетку. Смажьте тесто яйцом и запекайте 20 минут при 220°С. Уменьшите температуру в духовке до 190° С и выпекайте еще около 40 минут. У готового пирога начинка в центре будет пузыриться.

Рыбные секреты

ЦЕЛУЮ рыбину нужно размораживать полностью, чтобы потом она равномерно готовилась.

ПОСУДА не будет пахнуть рыбой, если в воду, в которой моете тарелки, добавить немного уксуса.

ГОТОВЬТЕ рыбу в закрытой посуде, чтобы не испарялась влага и меньше уходило времени на приготовление.

ОЧИЩЕННУЮ и подготовленную рыбу, нарезанную на куски, перед жарением обсушите салфеткой.

ЧТОБЫ получился наваристый рыбный бульон, используйте оставшиеся после разделки крупной рыбы позвоночник и голову, удалив глаза и жабры.

РЫБА получится с аппетитной румяной корочкой, если нарезанные куски обсушить бумажным полотенцем, а затем смазать взбитым белком и обвалять со всех сторон в панировочных сухарях.

С пылу, с жару!

Готовим пиццу

НА КЕФИРНОМ ТЕСТЕ

1 яйцо, 3 ст. ложки оливкового масла, 250 мл кефира, 400 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, соль.

Для начинки: 200 г филе индейки, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 помидора, 2 ст. ложки томатной пасты, 50 г тертого сыра.

В миску разбейте яйцо, влейте кефир, посолите, добавьте муку и разрыхлитель и хорошо перемешайте. Противень смажьте маслом, присыпьте мукой, выложите тесто и мокрой рукой распределите в виде круга. В томатную пасту влейте оливковое масло, слегка взбейте. Индейку нарежьте тонкими ломтиками, помидоры — кружочками. Нанесите на лепешку томатный соус, разложите кусочки индейки и помидоры, посыпьте сыром и выпекайте 30 минут при 200°С.

СЫРНАЯ С ЧЕСНОКОМ

Для теста: 100 мл воды, 3 ст. ложки оливкового масла, 220 г муки, 1 желток, 1/2 чайн. ложки соли.

Для начинки: 2 ст. ложки сметаны, 2 головки молодого чеснока, 200 г сыра, тимьян, масло для жаренья, соль, перец.

Смешайте все ингредиенты для теста, заверните его в пленку и оставьте на 30 минут. Духовку нагрейте до 240°С. Тесто раскатайте на посыпанной мукой поверхности в две лепешки диаметром 30 см. Выложите их на два смазанных маслом противня и каждую смажьте сметаной. Чеснок мелко нарежьте и разложите на тесте. Сыр нарежьте ломтиками и распределите сверху. Посолите, поперчите, посыпьте листиками тимьяна и выпекайте 15 минут.

Из субпродуктов

Печень в омлетной заливке. 600 г куриной печени, 2 луковицы, 1 морковь, 200 г грибов, зелень, соль, перец, мускатный орех, растительное масло. Для заливки: 200 г сметаны, 3 яйца.

Печень хорошо промойте, несколько раз меняя воду. Откиньте на дуршлаг, дайте жидкости хорошо стечь, нарежьте средними кусочками. Лук нарубите полукольцами, морковь натрите на крупной терке, грибы нарежьте ломтиками и обжарьте на растительном масле. Посолите. На разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте лук и морковь, посолите, поперчите, переложите в форму для запекания. Сверху выложите грибы. Обваляйте кусочки печени в муке и жарьте минут 5, до полуготовности. Посолите, поперчите, посыпьте мускатным орехом. Выложите в форму на грибы. Для заливки взбейте яйца со сметаной, посолите и залейте печень. Сверху посыпьте измельченной зеленью. Запекайте 30 минут при 180°С.

Куриные сердечки с овощами. 1 кг куриных сердечек, 2 моркови, 1 луковица, 1 болгарский перец, 3 картофелины, 4 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.

Морковь, лук, перец и картофель нарежьте кубиками и перемешайте с сердечками. Посолите, поперчите. Добавьте измельченный чеснок. Разложите по горшочкам, в каждый горшочек добавьте по 150 мл воды и запекайте в разогретой до 200°С духовке в течение часа.

НЕ СОЛИТЕ СЫРУЮ ПЕЧЕНЬ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ: ОТ ЭТОГО БЛЮДО СТАНЕТ ЖЕСТКИМ. ДЕЛАЙТЕ ЭТО, КОГДА ПЕЧЕНЬ БУДЕТ ГОТОВА.

Хи-хи-с!

■ НЕ ТАК ТЯЖЕЛО ЗАВОЕВАТЬ МУЖЧИНУ, КАК ПОТОМ ВСЮ ЖИЗНЬ КОРМИТЬ ЕГО В ПЛЕНУ.

■ ЕСЛИ ПЫТАЕТЕСЬ ЗАКРЫТЬ КВАДРАТНЫЙ КОНТЕЙНЕР КРУГЛОЙ КРЫШКОЙ — ЭТО ПОНЕДЕЛЬНИК. ЕСЛИ ПОЛУЧАЕТСЯ — ЭТО ПЯТНИЦА.

■ БАБУШКА, КОТОРОЙ СРАЗУ ЖЕ УСТУПАЮТ МЕСТО В ТРОЛЛЕЙБУСЕ, НЕ ЗНАЕТ, О ЧЕМ ГОВОРИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ 15 МИНУТ.

Рекомендуем!

Борщ с грибами

Небольшой вилок белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 средняя морковь, 1 свекла, 2 корня петрушки, 5 маслин, 1 стакан сушеных или миска любых замороженных грибов, 2 ст. ложки муки, 3 луковицы, соль, молотый перец, лавровый лист, растительное масло, зелень укропа или петрушки, сметана или густой кефир — по вкусу.

В грибной бульон положите картофель, нашинкованную капусту, нарезанные маслины и варите до готовности. Спассеруйте лук, посыпьте его мукой. Отдельно поджарьте натертые на крупной терке морковь, свеклу и корень петрушки. В борщ выложите нарезанные грибы и обе зажарки, добавьте лавровый лист, соль и перец. Перед подачей посыпьте мелко нарезанным укропом, заправьте сметаной или густым кефиром.

Запеченная курочка с овощами

0,5 кг куриного филе, 3 моркови, 3 луковицы, 4 средние картофелины, зелень укропа, петрушки или сельдерея (по вкусу), 1/2 стакана растительного масла, 100 г тертого сыра, соль, молотый перец.

Мясо (без кожи) нарежьте соломкой, морковь — кружками, картофель — ломтиками. На противень выложите смешанную с морковью картошку, на нее — мясо. В маленькую кастрюлю вылейте стакан воды, размешайте 1 ст. ложку соли, влейте растительное масло. Этой смесью залейте мясо с овощами и поставьте запекаться в духовку. В конце приготовления тертый сыр смешайте с нарезанной зеленью и выложите сверху на запеканку. Поставьте в духовку до расплавления сыра.

Пирог «Домовенок»

Для теста: 1 стакан кефира, 1,5 стакана муки, 2 яйца. **Для начинки:** 300 г филе любой свежей жирной рыбы, 0,5 кг сырого картофеля, 3 крупные луковицы, соль, растительное масло для жарки.

Лук мелко нашинкуйте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Картофель порежьте кубиками, смешайте с обжаренным луком, посолите. Выложите в глубокую форму или противень, сверху — мелко нарезанную рыбу. Кефир, взбитые яйца, соль и муку размешайте и вылейте сверху на начинку. Запекайте в духовке до готовности.

Лечебное меню

При гипотиреозе

ЭТИ БЛЮДА ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ПОНИЖЕНА ФУНКЦИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.